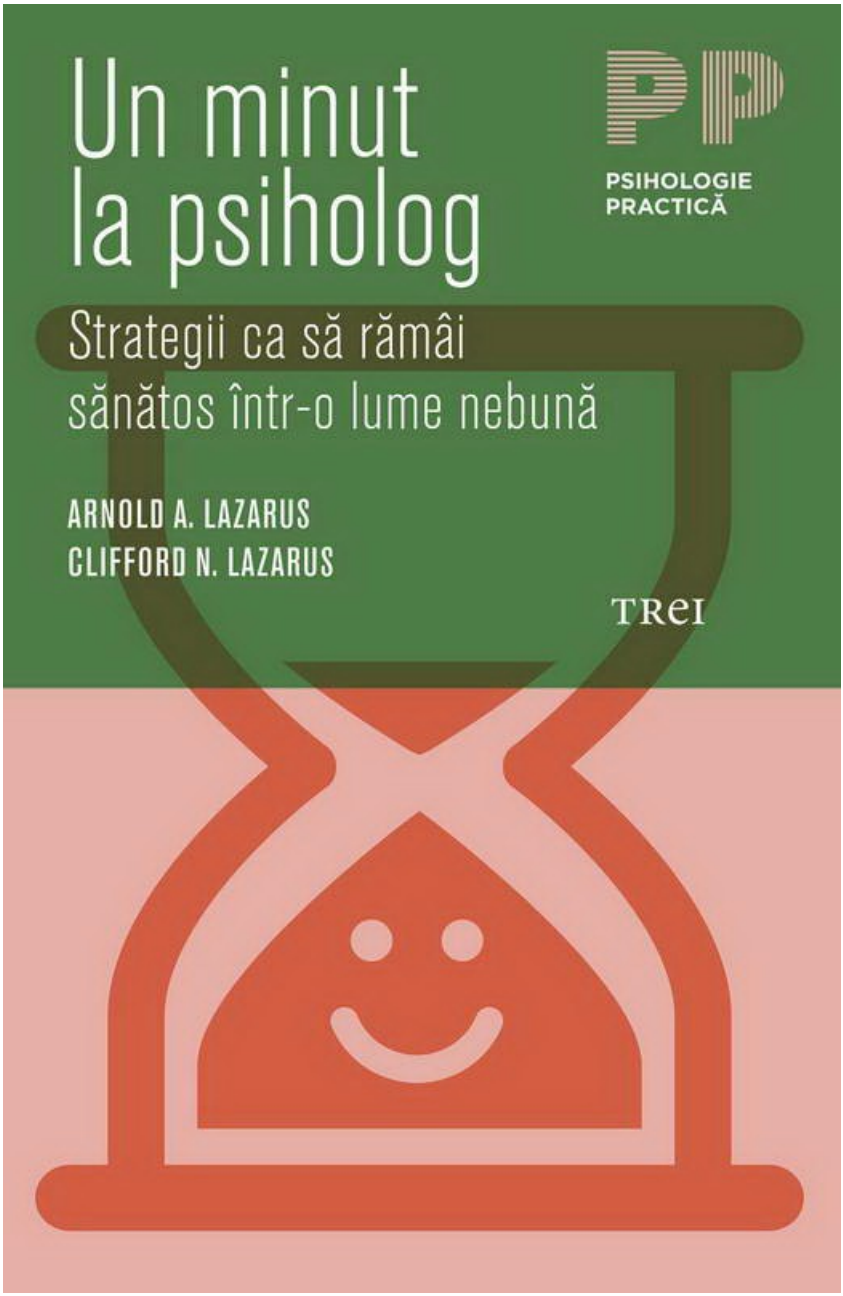

CE SĂ-ŢI SPUI CÂND VORBEŞTI CU TINE

Charlene era foarte dură cu ea însăşi şi se critica

adesea singură.

Deşi nu-i trecuse niciodată pin minte să abuzeze verbal sau să critice aspru pe altcineva, considera că e perfect acceptabil să se comporte aşa cu propria persoană. Astfel, în vreme ce alţii aveau o părere bună despre ea şi păreau să o placă foarte mult, Charlene nu înţelegea de ce se simte nefericită în cea mai mare parte a timpului şi are un nivel redus al stimei de sine.

Mai mult sau mai puţin, vorbim permanent cu noi înşine.

Creierele noastre sunt mereu active şi o mare parte a activităţii lor se rezumă la a ne vorbi despre noi. Această „discuţie cu sinele" se desfăşoară silenţios, desigur, în intimitatea minţii noastre.

Întocmai ca afirmaţiile făcute de alţi oameni, afirmaţiile noastre interioare ne pot afecta semnificativ. Din păcate, numeroşi oameni îşi fac viaţa grea vorbindu-şi cu asprime şi răutate, poate din cauză că părinţii critici, profesorii sau alţii i-au făcut să creadă despre sine multe lucruri negative. Tu te numeri printre oamenii aceştia care se critică singuri? Discuţiile interioare, în cazul unui număr nefericit de mare de oameni, înseamnă a-şi spune ce nu e în regulă cu ei. Adesea, repetă afirmaţii de tipul „Sunt prost", „Sunt egoist", „Am zis o prostie", „Mereu reuşesc să zic ce nu trebuie", „Sunt un ratat absolut" şi alte fraze dăunătoare sieşi.

Iar lucrurile devin şi mai rele. Am avut parte de clienţi al căror principal mesaj pentru sine era „Eşti atât de idiot, un incompetent desăvârşit, care nu merită să fie fericit deloc".

Caracterul negativ al vorbirii cu sine însuşi conduce, de obicei, la anxietate şi depresie şi poate avea şi alte rezultate nefericite. Profeţiile care se auto-împlinesc sunt destul de des întâlnite:

Începi să dai crezare propriei propagande şi aduci asupra ta lucrurile de care te temi (vezi „Profeţiile auto-împlinite şi ciclurile negativităţii" * şi „Mai multe despre profeţiile auto-împlinite" **).

Din fericire, şi situaţia inversă e valabilă. Discuţiile pozitive cu sine vor tinde către atingerea rezultatelor dorite şi vor genera sentimente benefice. Atunci când se confruntă cu o situaţie dificilă, Harriet îşi spune „Nu am nicio şansă şi nu suport asta!”, în vreme ce Glenda îşi spune „Nu am niciun motiv să mă supăr. O

Iau încet, pas cu pas, şi probabil că o să mă descurc”. Diferenţa de atitudine e evidentă. Glenda are şanse mult mai mari de a reuşi, graţie perspectivei sale pozitive.

Te ajută dacă schimbi ce îţi spui? Cu siguranţă. Spune-ţi suficient de des că vei da greş şi aproape sigur o vei face. Spune-ţi suficient de des că vei reuşi şi îţi vei creşte semnificativ şansele de reuşită şi satisfacţie.

Vorbeşte-ţi despre succesele anterioare, despre momentele în care te-ai descurcat foarte bine, despre momentele în care ai depăşit obstacole, despre momentele când te-ai simţit bine, la fel cum atunci te-ai simţit bine, o poţi face şi acum. La fel cum ai depăşit atunci greutăţile, le poţi depăşi şi acum.

Probabil că, într-adevăr, cei mai mulţi oameni de succes au eşuat de mai multe ori decât alţii, doar pentru că au încercat mai multe lucruri. Abraham Lincoln a dat greş în afaceri de două ori şi a pierdut de şapte ori în alegerile în care candidase pentru diferite funcţii.

Însă a continuat să creadă în sine şi în ceea ce îşi dorea să facă.

Oamenii de succes…

nu se concentrează asupra eşecurilor (nu are niciun rost)

consideră greşelile experienţe din care învaţă să se dezvolte şi să înţeleagă nu îşi îngăduie să se învinovăţească singuri

Nu uita, diferenţa dintre nesăbuit şi înţelept nu e că înţeleptul nu face greşeli. Mai degrabă este aceea că înţeleptul învaţă din greşelile sale, în loc să îşi spună că e prost că le-a făcut. Ce e important de reţinut:

„Spune-ţi ţie ce ai vrea să îţi spună alţii”.

2. PUTEREA IMAGINAŢIEI

Bill şi Bob erau prieteni buni de mulţi ani şi se cunoscuseră pe vremea când amândoi erau proaspăt angajaţi la o mare corporaţie. Ambii au ajuns să fie interesaţi de golf şi jucau împreună regulat. De-a lungul anilor, Bob părea că e promovat mai des decât Bill, iar handicapul său în domeniul golfului părea şi el să se amelioreze mai rapid decât al lui

Bill. Când Bill l-a întrebat pe Bob care e cauza succesului său, acesta i-a răspuns cu un singur cuvânt: „vizualizarea”.

Nu toată lumea poate vedea cu ochii minţii scene şi evenimente cu claritatea fotografiilor, însă cu toţii avem capacitatea dea invoca imagini cu diverse grade de claritate. De exemplu, dacă eşti întrebat câte ferestre are casa ta, cu siguranţă vei putea vedea cu ochii minţii casă, pentru a le număra.

Toată lumea a auzit de puterea gândirii pozitive, însă puterea vizualizării pozitive e şi mai mare. În cele mai multe dintre cazuri, înainte de a fi efectiv capabil să faci ceva, trebuie mai întâi să îţi imaginezi cum faci lucrul respectiv.

Să spunem că vrei să îi ceri o mărire de salariu şefului. Poţi vizualiza cum îl abordezi şi îi ceri mai mulţi bani? Te poţi vedea realmente făcând asta? Dacă răspunsul tău e „nu”, dacă spui

„Nu-mi pot imagina că fac asta”, e destul de clar că, probabil, vei evita întâlnirea în realitate – şi că, probabil, vei rămâne cu salariul actual.

Pe de altă parte, dacă îţi poţi imagina scena aceasta, dacă te poţi vedea susţinându-ţi cazul cu calm, dar ferm, motivând de ce meriţi un salariu mai mare, probabil că vei acţiona.

Numeroşi sportivi celebri îşi coregrafiază în minte imaginile, până să acţioneze. De exemplu, campionii la schi se imaginează negociind aproape fiecare centimetru de pârtie, campionii la tenis îşi imaginează cum execută lovituri de succes, iar balerinele şi gimnastele îşi exersează mişcările la fel de mult în minte şi la repetiţiile reale.

Ajungem astfel la ceva foarte simplu, dar extrem de eficient.

Dacă vrei cu adevărat să reuşeşti în ceva, imaginează-ţi iar şi iar că faci acel lucru cu succes.

Desigur, aici e vorba de vizualizarea succesului care ne stă în putere. Nu vei reuşi să faci imposibilul, oricât ai exersa vizualizarea.

Una dintre metodele cele mai puternice se numeşte vizualizarea reuşitei. Imaginează-ţi că faci faţă unor evenimente dificile.

Vizualizează-te gestionându-le, poate chinuindu-te sau luptând, dar, indiferent cum ar fi, reuşind – având succes.

Exerciţiul acesta, făcut în mod repetat, poate creşte probabilitatea de a avea succes în realitate, în multe situaţii. Noi recomandăm, de fapt, reveria diurnă structurată. Încearcă şi vei vedea diferenţa.

3. REPROGRAMAREA PROPRIEI MINŢI

George fusese o persoană nefericită şi anxioasă în cea mai mare parte a vieţii sale adulte. În cele din urmă, după mulţi ani în care îl privise suferind în tăcere, sora sa mai mică, Jennie, îi sugerase să meargă la consiliere psihologică şi îi dezvăluise că şi ea fusese la terapie cu nişte ani în urmă, fiind ajutată mult.

— De ce să mă mai chinuiesc? spusese George. Când ai mers la consiliere erai îndeajuns de tânără încât să ai de câştigat. Eu sunt prea bătrân şi obişnuit cu ale mele, nu poţi învăţa un câine bătrân giumbuşlucuri noi.

Numeroşi oameni presupun că nu se pot face prea multe lucruri în privinţa minţii. Dacă ea îţi înfăţişează imagini deprimante sau se opreşte asupra unor gânduri descurajante, te simţi deprimat.

Dacă mintea ta stăruie asupra unor nepotriviri sau greşeli, vei continua să te simţi lipsit de putere şi rău. Dacă îţi repetă că nu poţi face una sau nu ştii alta, presupui că aşa stau lucrurile.

De fapt, ne putem modifica şi controla imaginile şi gândurile.

Oamenii spun adesea „Aşa sunt eu”. Fals. Depinde doar cine e la conducere. Minţile fac ce sunt programate să facă. Probabil că, dacă ai fost desconsiderat în copilărie, mintea ta a înregistrat toate acele umiliri şi ţi le va recita cu fiecare ocazie. Dacă la un moment dat ai avut o experienţă neplăcută cu aritmetica, se poate ca mintea ta să fi hotărât să te ţină la distanţă de tot ce are de-a face cu cifrele.

Iată-te, aşadar, după zece, douăzeci, treizeci sau chiar mai mulţi ani spunându-ţi că nu poţi face matematică şi zădărnicind orice şansă. O mare parte din programarea negativă a minţii constă în astfel de limitări autoimpuse, care te împiedică să îţi atingi potenţialul.

Nu trebuie să rămâi însă blocat în modul în care ţi-a fost programată mintea.

Poţi deveni propriul programator şi poţi gestiona produsele propriei minţi.

Diferitele metode de antrenare a minţii poartă denumiri variate: exerciţiu mental, vizualizare, imagerie dirijată, scenarii mentale, autohipnoză, repetarea reprezentărilor pozitive. Noi preferăm noţiunea de antrenament mental, pentru că trebuie să îţi antrenezi mintea pentru a obţine ce îţi doreşti.

Iată una dintre cele mai puternice tehnici de antrenament mental. Cei mai mulţi dintre sportivii profesionişti fac asta în mod curent. Iar şi iar, imaginează-ţi că reuşeşti ceva care contează cu adevărat pentru tine. Imaginează-ţi iar şi iar, foarte veridic.

Şansele cresc şi creşte şi probabilitatea de a ţi se întâmpla ţie şi pentru tine.

O altă metodă puternică de reprogramare a minţii este să le vorbeşti gândurilor tale negative şi afirmaţiilor pesimiste despre tine ca şi cum ar fi copii neascultători. Astfel, data viitoare când te critici, ca atunci când, de pildă, îţi spui, „Sunt prost!” sau „Sunt aşa slab!”, adresează-te imediat acestor afirmaţii – „Nu mai folosi cuvinte ca prost sau slab!

Revino-ţi! „… şi vezi ce se întâmplă. S-ar putea să fii

plăcut surprins.

Recomandarea noastră e să citeşti acum segmentul următor, „Atingerea echilibrului mental”, şi să reciteşti „Ce să-ţi spui când vorbeşti cu tine”.

4. ATINGEREA ECHILIBRULUI MENTAL

Pe Molly, prietenii o descriau drept o personalitate negativă bine dezvoltată. „Se pricepe de minune să vadă partea negativă a lucrurilor, dar adesea se întâmplă să nu observe aspectele pozitive ale experienţelor sale”, spuneau ei. Unul dintre prietenii săi o numea chiar

„Disproporţionată mental” şi se întreba dacă există vreo cale prin care

Molly să ajungă la o perspectivă echilibrată.

Simplificând oarecum excesiv lucrurile, se poate spune despre creier că se aseamănă cu un muşchi. În acelaşi fel în care muşchii cresc şi devin mai puternici prin utilizare şi exersare, creierul se dezvoltă şi el şi se schimbă prin intermediul utilizării sale şi al eforturilor mentale.

Imaginează-ţi ce s-ar întâmpla dacă un halterofil ar exersa din greu şi mai mult cu braţul drept şi l-ar neglija pe cel stâng. În timp, braţul drept, exersat mai mult, ar deveni considerabil mai ferm, mai mare şi mai puternic decât cel stâng, exersat mai puţin.

Odată ce a apărut dezechilibrul sau asimetria musculară, pentru a-şi corecta fizicul, halterofilul ar trebui să lucreze mult mai mult cu braţul stâng decât cu cel drept, altfel diferenţa nu s-ar elimina niciodată. Astfel, pentru fiecare repetare a exerciţiului cu braţul drept, stângul va trebui să facă două, trei sau chiar mai multe repetări pentru a-l ajunge din urmă într-un final. Pentru creier, exerciţiul înseamnă în esenţă gândirea, vizualizarea sau orice activităţi mentale care stimulează anumite părţi din creier şi le pun la treabă. Unele dovezi recente sugerează că anumite gânduri sunt guvernate de structuri cerebrale specifice şi că aceste structuri se dezvoltă şi se întăresc prin folosire.

Dacă o persoană are adesea gânduri negative, care îi produc anxietate, sunt deprimante sau altfel de gânduri

stresante, e probabil ca zonele care guvernează aceste acţiuni mentale să se întărească în urma folosirii lor, crescând astfel probabilitatea ca respectivele gânduri indezirabile să apară cu o mai mare forţă şi frecvenţă. La rândul lor, diferite regiuni ale creierului mijlocesc tipare de gândire pozitive şi neutre, iar aceste zone pot fi la rândul lor întărite prin folosire.

Dacă tu crezi că ţi-ai pus prea mult la lucru „muşchii mentali”.

negativi, poţi acţiona în vederea obţinerii echilibrului psihic, întărindu-ţi regiunile mentale pozitive, la fel cum îţi poţi întări un muşchi prin folosirea sa şi prin repetare.

pentru fiecare gând, imagine sau idee negativă pe care o ai, încearcă să antrenezi câteva alternative pozitive sau neutre.

E bine să realizezi de fiecare dată când faci o afirmaţie cu caracter negativ sau ai gânduri negre şi să te concentrezi imediat asupra mai multor percepţii optimiste şi vesele.

În decursul timpului, acest exerciţiu mental te va ajuta să nivelezi terenul de joc şi te vei bucura de beneficiile unei gândiri echilibrate. EXERSAREA CREIERULUI

Molly, pe care am cunoscut-o în scena anterioară, nu ştie acest lucru, însă ar putea să folosească o serie de metode specifice pentru o echilibrare mai bună a percepţiilor sale. Când un prieten i-a sugerat câteva opţiuni, ea a răspuns:

— Sunt satisfăcută de mine aşa cum sunt. În plus, e greu să te schimbi! Ce dacă sunt îngrijoraţi ceilalţi?!

Molly are dreptate într-o privinţă: deseori e nevoie de un oarecare efort pentru a atinge echilibrul psihic, la fel cum e nevoie de exerciţiu fizic pentru a obţine şi păstra un corp sănătos. Numai că, aşa cum reiese din relatarea următoare, există metode directe şi uşor de pus în aplicare.

Toată lumea ştie că sănătatea fizică are mult de câştigat de pe urma exerciţiilor. Dar cum rămâne cu

sănătatea mentală? Ei bine, cercetările au arătat că sănătatea fizică şi sănătatea emoţională merg mână-n mână. Beneficiile cardiovasculare ale mişcării, de exemplu, pot contribui la amânarea schimbărilor degenerative la nivelul creierului. Dar să vorbim exact despre antrenarea creierului sau minţii.

La fel ca în cazul funcţionării fizice corespunzătoare, esenţa puterii cerebrale este mişcarea. Exerciţiile regulate, antrenamentul mental fac mintea mai trează şi mai agilă, ţinând la distanţă procesul de îmbătrânire. Există chiar dovezi care sugerează că oamenii care îşi păstrează mintea activă până la o vârstă înaintată, prin stimularea şi provocarea abilităţilor intelectuale, înregistrează o incidenţă mai redusă a tulburărilor de memorie, inclusiv boala Alzheimer.

De fiecare dată când înveţi ceva nou, chiar şi un singur cuvânt, calităţile terminaţiilor celulelor nervoase se transformă şi transmiterea impulsurilor nervoase este sporită. Ai auzit spunându-se că ne folosim doar o mică parte a potenţialului creierului de-a lungul vieţii. Chiar şi aşa, există dovezi clare că funcţia cerebrală este uluitor de maleabilă şi că avem capacităţi enorme de a învăţa lucruri noi. Este vorba de neuroplasticitate.

Există aproape la fel de multe exerciţii pentru minte sau creier câte programe fizice sau de sporire a musculaturii. Iată câteva activităţi des întâlnite: învăţarea de limbi străine, dezvoltarea vocabularului, jocuri mentale de orice tip, sculptură şi/sau pictură. Există chiar şi câteva modalităţi cotidiene informale de a-ţi antrena mintea. De exemplu, data viitoare când vei fi blocat în trafic sau la coadă la casă într-un supermarket, Studiază activ mediul, concentrându-te în mod voit asupra oamenilor, locurilor şi obiectelor aflate în raza ta vizuală.

Intră într-o încăpere şi observă atent numărul de oameni, hainele pe care aceştia le poartă, amplasarea mobilei şi a altor obiecte.

Scrie tot ce îţi aminteşti de la un eveniment la care iei parte.

Jocurile – cum ar fi bridge, şah, dame, cuvinte încrucişate – îţi vor menţine creierul activ.

Pentru a obţine cele mai bune rezultate, mişcă-ţi trupul respectiv, fă mişcare, întinde-ţi muşchii, plimbă-te – şi pune-ţi şi creierul la încercare.

Iată un ultim sfat. Activitatea monotonă sau repetitivă nu reprezintă un bun exerciţiu pentru creier sau minte. Caută varietatea şi stimularea. ÎNCETAREA OBICEIURILOR PROASTE

Constance s-a trezit smulgându-şi iar părul. Făcuse asta cea mai mare parte a vieţii sale, însă, în ultimele luni, îşi dăduse seama că părul începuse să i se rărească. Ştia că trebuie să înceteze. Dar cum să renunţe la un obicei vechi de cincisprezece ani? Hugh îşi dorea să nu-şi mai roadă unghiile.

— Obiceiul ăsta nesuferit parcă s-a lipit bine de mine! exclamase el.

Din păcate, fusese la un terapeut care considera că e necesar să exploreze motivele inconştiente ale lui Hugh. Se dovedise a fi o pierdere de timp şi de bani.

Mulţi oameni ajung să dezvolte obiceiuri simple, dar enervante, de care descoperă că e foarte greu să scape: roşul unghiilor, trasul de păr, ciupitul pielii, trosnitul degetelor şi o mulţime de alte comportamente deranjante.

Indiferent de natura obiceiurilor, tehnica inversării obiceiului funcţionează de regulă foarte bine pentru a le opri. Constance şi

Hugh ar fi putut beneficia de cele cinci componente ale inversării obiceiului. Iată-l pe primul:

Recunoaşte că obiceiul este o nevoie puternică sau persistentă, care nu îşi are rădăcinile în probleme psihologice mai profunde.

Sunt încă numeroşi practicieni în domeniul sănătăţii mentale care afirmă că există inevitabil o semnificaţie mai adâncă în spatele unor simple obiceiuri şi că sunt necesare descoperirea şi tratarea acestui proces subiacent pentru a îndepărta cu succes obiceiul respectiv. Dovezile recente arată că nu este adevărat.

Al doilea pas este să-ţi o evidenţă precisă a nevoilor impetuoase şi să numeri de câte ori ai cedat de fapt în faţa acestora.

S-a demonstrat că faptul în sine de a număra şi a ţine evidenţa are tendinţa de a oferi un sentiment de control asupra obiceiului.

Al treilea element:

Conştientizează lanţul de evenimente care conduc sau au ca rezultat comportamentul nedorit.

De exemplu, ai putea descoperi că plictiseala, privitul la televizor, vorbitul la telefon, condusul maşinii şi desfăşurarea unor sarcini de rutină, care necesită puţină concentrare, declanşează obiceiul de care vrei să scapi.

Următoarea componentă:

Învaţă metode de relaxare ca modalitate de a combate nevoile stringente.

Imediat ce conştientizezi nevoia de a ceda obiceiului, e o idee bună să te aşezi sau să te întinzi şi să începi să respiri uşor şi ritmic, eliberându-ţi în acest timp voluntar trupul de tensiune.

Ultimul aspect al inversării obiceiului:

Înlocuieşte comportamentul nedorit cu o reacţie incompatibilă cu acesta.

De exemplu, spală-te pe dinţi în loc să mănânci un fursec, mângâie pisica în loc să îţi răsuceşti sau să-ţi smulgi părul, foloseşte-ţi mâinile – la grădinărit, desenat, scris la tastatură şi aşa mai departe – în loc să îţi rozi unghiile sau să îţi trosneşti degetele.

Dacă vrei cu adevărat să scapi de un obicei, procesul acesta în cinci paşi uşori chiar funcţionează.

FOLOSIREA UNUI TERMOMETRU EMOŢIONAL

Lui Ronnie îi sărea repede ţandăra. Era hipersensibilă şi avea tendinţa de a reacţiona cu emoţie exagerată în cele mai multe situaţii.

O rudă apropiată spusese:

— Cam tot ce are legătură cu Ronnie ajunge la unsprezece, pe o scară de până la zece.

Uneori, o metodă înşelător de simplă le permite

oamenilor exagerat de reactivi să reacţioneze adecvat.

Oamenii tind să exagereze situaţiile, ceea ce duce la nefericire, anxietate şi supărări emoţionale fără rost.

Cum procedează cei mai mulţi dintre noi pentru a se perturba singuri? În principal, făcând din ţânţar armăsar. În loc să recunoaştem că un lucru e doar enervant, sau iritant, sau că generează frustrări şi să acţionăm în consecinţă, exagerăm incidentul sau evenimentul şi ne simţim îngrozitor.

Ronnie constituie un exemplu tipic: când socrii ei au venit la cină, soacra i-a spus că rămăseseră cocoloaşe în cartofii pasaţi pentru piure. Chiar şi dacă doamna ar fi fost un critic cârcotaş, cu siguranţă situaţia ar fi trebuit în cel mai rău caz să o irite uşor pe Ronnie. În schimb, a făcut-o să se simtă îngrozitor de rănită şi de insultată.

Îţi recomandăm să foloseşti un „termometru emoţional”, cu o scară de la zero la 100.

Zero înseamnă că totul merge bine, nu există tensiune nepotrivită. 100 de unităţi sugerează ceva realmente letal sau catastrofic.

Aşadar, câte puncte se acordă pentru remarca soacrei lui

Ronnie? Cu siguranţă, nu mai mult de cinci, până la zece. Însă Ronnie părea că i-a acordat nouăzeci şi cinci! La fel, când fiul ei de 6 ani a fost pedepsit fiindcă înjurase în clasă, Ronnie a notat faptul cu cincizeci până la şaptezeci de unităţi. Dacă era unul dintre pacienţii noştri, am fi insistat să calibreze evenimentele, astfel încât să nu mai reacţioneze exagerat.

Procesul este unul destul de simplu, însă poate fi foarte eficient:

Ori de câte ori eşti supărat, impune-ţi să îi atribui un număr logic pe scara termometrului emoţional.

Întreabă-te dacă forţa a ceea ce simţi are valoarea zece, peste douăzeci sau treizeci, sau poate chiar şaizeci sau şaptezeci.

Unul dintre clienţi ne-a spus:

— De câte ori sunt nervos sau supărat, am învăţat să

mă întreb dacă reacţionez sau reacţionez exagerat. Asta mă ajută să ajung la un număr raţional, care, la rândul său, îmi schimbă sentimentele pentru că, de obicei, numărul e mai mic decât crezusem!

Problema ţine de etichetarea greşită. Faptul că numeşti ceva îngrozitor, groaznic sau teribil, când, de fapt, e doar supărător, te va face să reacţionezi exagerat. „Cum gândeşti, aşa te simţi”.

Aşadar, data viitoare când te supără ceva, încearcă să obţii o valoare potrivită pe termometrul emoţional şi vezi dacă te simţi mai puţin supărat.

8. O IMAGINE ÎNTĂRITOARE SPECIALĂ

Leon avea o slujbă solicitantă şi adesea se simţea epuizat. S-a îngrijorat când medicul i-a spus că are tensiunea prea mare. A discutat despre situaţia sa cu un prieten apropiat, care i-a povestit despre o metodă de imagerie mentală de care aflase de la un psiholog. La început, procesul i se păruse ridicol lui Leon, dar se hotărâse să încerce. Rezultatele i s-au părut mai mult decât mulţumitoare.

Oamenii care îşi pot folosi imaginaţia au o abilitate dată, care poate fi folosită în numeroase situaţii.

O metodă deosebit de eficientă este să îţi creezi în minte o cameră a ta, o cameră foarte specială, exact cum ţi-o doreşti în ceea ce priveşte dimensiunile, dispunerea, amenajarea şi culorile.

Această cameră va deveni apoi locul tău intim şi distinctiv, un sanctuar pe care îl poţi vizita ori de câte ori doreşti. Când ai nevoie de un refugiu, când ai nevoie de un loc în care să îţi reîncarci bateriile, să îţi lingi rănile, să te aduni, să te duci şi să te gândeşti, sau din orice alt motiv, te vei putea duce acolo.

Procesul este unul simplu: fă-te cât poţi de confortabil, relaxează-te, închide ochii şi dă-i minţii voie să creeze, în felul său şi în ritmul său, imaginea unui loc foarte special. Poţi face ca locul să fie deosebit de sigur şi intim, o cameră numai a ta, necunoscută altora, aranjată aşa cum îţi doreşti. Cea mai bună parte: te poţi duce acolo

oricând îţi doreşti.

Nu te grăbi… Când ai în minte un astfel de loc, încearcă-l.

Plimbă-te în imaginaţie de colo până colo… priveşte afară pe fereastră, dacă există una… Vezi cum se simte, cum miroase şi cum se aude… Vezi dacă ţi se potriveşte şi ţine minte că puterea minţii tale efectiv nu are limite, schimbă ce îţi doreşti pentru a face ca locul tău special să fie exact cum ţi-l doreşti.

În camera aceasta imaginară poţi fi tu însuţi pe deplin… Poţi intra în contact cu resursele tale interne… Îţi poţi conştientiza punctele tari şi sentimentele pozitive… Poţi hotărî care ar fi cel mai bun lucru pentru tine… Poţi planifica schimbările pe care vrei să le faci… Poţi face orice vrei să faci la momentul respectiv. Vizitează-ţi deseori camera specială.

Cu cât exersezi mai mult, cu atât mai repede şi mai uşor vei reuşi. Chiar şi vizitele scurte, de cinci-zece minute, pot fi extrem de liniştitoare sau energizante – cum doreşti.

Când părăseşti camera, ar trebui să te simţi vioi, pe deplin funcţional, foarte proaspăt şi gata să îţi vezi de treabă.

S-a spus că „indiferent unde te-ai duce, eşti acolo”. Creându-ţi propriul sanctuar privat imaginar, indiferent unde te-ai afla fizic, vei avea un loc sigur din punct de vedere emoţional în care să te duci.

9. FOLOSIREA TEHNICILOR PARADOXALE

Clay era cu nervii întinşi la maximum. Soacra sa îi dădea sfaturi gratuite şi nedorite sub forma unor atacuri personale. Ajunsese la cuţite cu ea o dată sau de două ori, însă asta doar înrăutăţise lucrurile.

— Ce să fac să scap de femeia asta? întrebase el.

Când a aflat de tehnicile paradoxale, a reuşit în scurt timp să pună capăt atacurilor soacrei sale.

Una dintre cele mai mari descoperiri din psihologie este faptul că poţi adesea să schimbi comportamente, gânduri sau sentimente în bine, încercând să le

înrăutăţeşti.

În locul reacţiilor negative la distrugere sau iraţionalitate („Gata, ajunge! Nu ne place!”), sunt oferite reacţii pozitive. („E minunat, ce-ar fi să continui?”).

Ideea e ilustrată de cazul unei fetiţe de 5 ani care îşi sugea neîncetat degetul. Părinţii au reuşit să o scape de acest obiceistăruind să îşi sugă din ce în ce mai mult degetul şi insistând să nu şi-l scoată din gură. Doctorul Knight Dunlap a fost unul dintre primii psihologi care au raportat vindecarea unor indivizi de diverse obiceiuri indezirabile (cum ar fi roşul unghiilor, ticurile şi bâlbâiala) cerându-le în mod voit să le practice mai des. În argoul profesionist, se numeşte „exersare negativă”.

De asemenea, celebrul doctor psihiatru Victor Frankla început să utilizeze o tehnică pe care a numit-o „intenţie paradoxală” (încercarea deliberată de a face un lucru pe care, de fapt, nu vrei să îl faci), care a ajutat oamenii să îşi controleze diferite probleme.

Iată un exemplu clinic. Liz, prietena lui Marty, îl întreba mereu „Mă iubeşti?” El o asigurase că da şi îi spusese de mai multe ori. Însă asta nu o împiedica să ceară adesea asigurări din partea lui, lucru care pe el îl supăra şi îl irita. În cele din urmă, într-o zi, când Liz l-a întrebat (a nu ştiu câta oară):

— Mă iubeşti?

Marty i-a răspuns:

— Nu, te urăsc. Stau cu tine doar ca să te torturez.

„Psihologia inversă”, folosită în mod adecvat, pune capăt jocurilor stupide şi testelor arbitrare pe care oamenii şi le fac reciproc.

Unul dintre colegii noştri este un adevărat expert în folosirea paradoxurilor. Recent, la o petrecere, când a expus în mod public un punct de vedere nepopular, cineva s-a aplecat spre el şi i-a spus:

— Chiar eşti un prost!

În loc să se simtă ofensat, acesta i-a răspuns:

— Ştiu. Sunt incredibil de prost. Nivelul meu de prostie nu se poate măsura. Ce să fac?

Cel care îl insultase a rămas fără cuvinte şi toţi ceilalţi au început să râdă, părându-li-se amuzant.

Care e diferenţa dintre „comunicări paradoxale” şi „sarcasm”?

Sarcasmul reprezintă ostilitate deghizată în umor. Îşi propune să facă rău, fiind adesea amar şi caustic. Afirmaţiile paradoxale sunt făcute adesea ca replică la remarcile sau comportamentele inutile ale cuiva, iar intenţia este aceea de a descâlci şi clarifica problema sporindu-i absurdităţile. Afirmaţiile sarcastice sunt spuse direct;

remarcile paradoxale sunt livrate cu umor.

10. INTENSIFICAREA CELOR CINCI SIMŢURI

Cineva îl descrisese pe Stan ca fiind „sus, în stratosferă”. Părea cufundat în probleme intelectuale abstracte, până la punctul în care excludea orice altceva. Recunoscuse că nu îi plăceau în mod deosebit mâncarea, sexul, muzica sau reuniunile sociale, separându-se de cele mai multe dintre bucuriile vieţii.

Deşi Stan reprezintă un caz extrem, cu toţii putem aduce un plus de bucurie şi plăcere vieţilor noastre. Cum? Cultivându-ne simţurile! Prea mulţi dintre noi nu suntem în contact cu desfătările senzoriale, în mare parte pentru că lumea de azi este prea aglomerată cu informaţiile care ne bombardează vizual şi auditiv – un baraj de imagini, sunete şi alte impulsuri senzoriale, care sfârşesc prin a crea un soi de amorţeală.

Cine are timp – sau îşi face timp – în zilele noastre să se relaxeze pe deplin şi să se bucure pe deplin de încântările unui apus superb sau ale unui cer înstelat, ale unei melodii tulburătoare, ale unui meniu epicurian, ale unui masaj tradiţional sau de mirosul îmbătător al unui buchet de flori?

Cele mai multe dintre plăcerile noastre, cei mai mulţi dintre stimulii care fac viaţa să merite trăită derivă din cele cinci simţuri – ce vedem, auzim, atingem, mirosim şi

gustăm.

Cu cât îţi dezvolţi şi cultivi mai mult simţurile, cu atât mai mare e potenţialul de a te bucura de viaţă. E important că abordarea învăţării, de tip Albert Einstein, pune accentul pe folosirea şi integrarea tuturor simţurilor. Există date care indică faptul că activităţile care stimulează simţurile tind să extindă sau să îmbogăţească anumite celule nervoase din creier.

Există o zicală care spune să îi faci ochiului pe plac. De fapt, mai mult de jumătate dintre receptorii senzoriali ai corpului sunt concentraţi în ochi.

Fă-ţi un scop din a gusta din desfătările naturii – cerul, copacii, florile, întinderile de apă sau orice altceva îţi place să priveşti.

Încearcă să îţi ascuţi toate simţurile.

Caută mirosurile plăcute – aroma plăcintei cu mere puse la copt, dacă asta îţi place, mirosul de flori proaspete, ierburi şi mirodenii, sau uleiuri aromatice, cum ar fi cele de lavandă, mentă, trandafir, vanilie, portocală etc.

Ascultă muzica pe care o iubeşti. Melodiile potrivite pentru tine îţi pot relaxa nervii tensionaţi.

Îţi poţi activa simţul tactil urmând aceste etape simple:

Îmbrăţişează-i pe cei dragi, fii atent la diferitele texturi, mângâie animalele prietenoase, fă cuiva masaj sau lasă pe cineva să îţi maseze spatele, scufundă-te într-o baie fierbinte, fă un duş relaxant.

Şi nu mânca pe nerăsuflate.

Fă-ţi realmente un scop din a gusta mâncarea. Există o gamă largă de beneficii fizice şi psihice care derivă din conectarea la simţurile tale şi din atenţia acordată lor.

11. REZOLVAREA PROBLEMELOR

Eric avea tendinţa să îşi plângă singur de milă. „Am atât de multe probleme, că nu ştiu cu ce sau de unde să încep”. De fapt, lista lui

Eric de probleme nu era mai mare decât a celor mai mulţi oameni doar că el nu încercase să ia niciuna „de coarne”, aşa că simţea că îl copleşesc. Eric a fost învăţat o

succesiune de cinci paşi pentru rezolvarea problemelor, a învăţat cum să se orienteze spre soluţii, iar lucrurile au început să se schimbe în bine.

Problemele sunt inevitabile. Unele sunt simple sau directe, fiind uşor de rezolvat fără multă gândire sau planificare. Alte probleme sunt complexe sau au multe faţete şi nu permit soluţii imediate sau facile.

E uimitor că, în ciuda educaţiei pe care o primesc cei mai mulţi dintre noi, puţini sunt cei care învaţă strategii eficiente de a rezolva problemele, mai ales atunci când vine vorba de aspecte comune ale problemelor sociale zilnice sau ale relaţiilor.

Indiferent de natura sau complexitatea unei probleme, metoda de soluţionare raţională a problemelor în cinci paşi prezentată în cele ce urmează duce aproape de fiecare dată la soluţii fezabile.

Primul pas pentru rezolvarea eficientă a problemelor este:

definirea problemei cât se poate de specific şi de concret.

„Ce mă deranjează, mai exact?”

A doua etapă este generarea a cât de multe soluţii potenţiale e posibil, în termeni rezonabili.

E foarte important de spus că etapa aceasta presupune generarea unei game largi şi a unei cantităţi mari de soluţii posibile, fără a le evalua valoarea sau utilitatea. Ideea e că, prin intermediul cantităţii, se va produce şi un anumit nivel de calitate.

Aşadar, orice e bun în etapa aceasta – chiar şi ceea ce ar putea părea o soluţie ridicolă.

Al treilea pas e evaluarea valorii şi utilităţii diferitelor soluţii.

Acest lucru e posibil prin realizarea unei analize directe a argumentelor şi contraargumentelor pentru fiecare soluţie posibilă.

Care sunt avantajele şi dezavantajele aferente fiecărei soluţii?

Probabil că, la finalizarea etapei acesteia, una dintre

soluţii va fi considerată drept cea mai bună din grup.

Al patrulea pas este alegerea şi încercarea celei mai bune soluţii.

Al cincilea pas este decizia asupra eficienţei soluţiei implementate.

Dacă a funcţionat, gata cu problema! Dacă nu a reuşit să producă un rezultat acceptabil, revino la pasul trei şi implementează a doua cea mai bună soluţie dintre cele rămase.

Dacă nici asta nu rezolvă problema, ar putea fi o idee bună să reiei pasul doi şi să generezi şi alte potenţiale soluţii. Dacă e necesar, reia integral procesul, redefinind problema iniţială.

3512. MEDITAŢIA: PARTEA I

Când a fost sfătuit să înveţe cum să folosească meditaţia pentru a-şi gestiona stresul, Irwin a luat ideea în râs.

— Nu m-am simţit niciodată confortabil în poziţia lotusului, a glumit el.

În plus, a insinuat răutăcios că trebuie să fii din India ca să ai beneficii de pe urma tehnicii. Mare păcat. Prejudecăţile lui Irwin l-au împiedicat să înveţe o metodă importantă, care a ajutat efectiv milioane de oameni.

Meditaţia implică diferite tehnici de concentrare fizică şi mentală, care duc adesea la o reducere a tensiunii şi anxietăţii şi la o creştere a satisfacţiei şi a toleranţei la frustrare. Cele mai multe tehnici de meditaţie sunt foarte vechi şi asociate adesea cu filosofia orientală şi învăţăturile a diverşi guru indieni.

Poate cea mai cunoscută dintre metodele de meditaţie este „meditaţia transcendentală”, sau MT, asociată de regulă cu gurul indian Maharishi Mahesh Yogi. Maharishi a început să predea tehnica de-a lungul şi de-a latul Indiei în anii 1950, lansând, în cele din urmă, mişcarea internaţională MT.

La finalul anilor 1960 şi la începutul anilor 1970, mişcarea MT

a proliferat în Statele Unite, numeroşi oameni

înghesuindu-se la învăţătorii MT să afle cum să „îşi elibereze potenţialul ascuns” prin intermediul metodei MT.

Numeroşi adepţi ai MT au făcut afirmaţii mai degrabă exagerate despre meritele acesteia (sugerând că ar putea creşte nivelul coeficientului de inteligenţă, elimina nevoia de somn şi vindeca problemele psihice) şi au înconjurat-o inutil cu discreţie şi o mistică fascinantă. Dincolo de reclama nefondată, însă, rămâne valabil faptul că MT şi alte metode de meditaţie înrudite chiar au efecte reale de promovare a sănătăţii psihice şi fizice.

Meditaţia pare a fi un proces natural, poate o „a patra stare de conştiinţă”, destul de diferită de starea de veghe, somn sauvisare. Meditaţia nu necesită niciun fel de control fizic sau mental, schimbări drastice în stilul de viaţă sau sistemul de credinţă şi nici nu presupune hipnoză sau sugestie.

În esenţă, metodele de meditaţie produc o stare hipometabolică, pe durata căreia activitatea sistemului nervos autonom este redusă. Astfel, ritmul cardiac se reduce, tensiunea scade şi respiraţia devine mai eficientă, fapt care, la rândul său, produce o serie de efecte psihologice pozitive, cum ar fi un nivel redus de îngrijorare şi anxietate şi o creştere a stării de bine emoţional.

13. MEDITAŢIA: PARTEA A II-A

Terry a intrat în birou, s-a recomandat secretarei şi s-a aşezat în aşteptarea întâlnirii cu şeful. În timp ce aştepta, a închis ochii pentru scurt timp şi a folosit metoda de meditaţie rapidă pe care o învăţase.

Chiar şi după mai puţin de jumătate de minut s-a simţit calm şi bine pregătit pentru şedinţă.

Aşadar, cum se meditează? Iată, în esenţă, cum se face.

Primul pas:

Găseşte o poziţie confortabilă şi relaxantă.

Poate fi stând în picioare, rezemat sau întins, atâta timp cât poziţia e comodă pentru tine.

Apoi respiră profund şi regulat.

În loc să îţi umfli pieptul, lasă-ţi abdomenul să se

ridice când inspiri şi să coboare când expiri. Lasă aerul să intre şi să iasă cu cât se poate de puţin efort, asigurându-te că nu respiri mai adânc decât o poţi face confortabil. Apoi trebuie să te gândeşti la un cuvânt cu o sonoritate neutră sau plăcută, de preferinţă cu două silabe.

Cam orice cuvânt e bun, cu condiţia să nu invoce o asociere negativă sau care te nelinişteşte emoţional. Aceasta este mantra şi asupra ei te vei concentra în timpul meditaţiei.

Vom folosi cuvântul „senin” ca mantra de probă. Stând confortabil şi respirând cu uşurinţă, gândeşte-te sau spune-ţi încet prima silabă („se”) când inspiri.

Când expiri, gândeşte-te la a doua silabă („nin”).

Mantra este incantată pe durata întregului ciclu de inspiraţie – expiraţie.

În timp ce te relaxezi şi te concentrezi asupra incantării ritmice a mantrei în ciclul respiraţiei, lasă-ţi gândurile şi imaginile mentale să plutească pasiv prin fereastra conştiinţei tale.

Nu alunga şi nu ţine cu forţa anumite gânduri sau imagini, indiferent care ar fi ele. Lasă pur şi simplu oricare şi toate gândurile să vină şi să plece fără vreo implicare conştientă şi încearcă să faci asta vreme de zece – douăzeci de minute, fără întrerupere.

Dacă în orice moment îţi dai seama că nu mai incantezi mantra, reia-o.

Gândeşte „seee-niiin, seee-niiin” în ritmul respiraţiei tale.

Unii oameni preferă să practice minimeditaţii – de trei până la cinci minute – de mai multe ori pe zi. Trebuie să experimentezi pentru a afla ce ţi se potriveşte cel mai bine.

METODE DE RELAXARE RAPIDĂ

Carl era descris ca fiind „crispat”. De fapt, era o persoană atât de încordată, încât suferea de dureri de spate cronice şi dureri îngrozitoare de cap, pe care doctorii le puneau pe seama încordării. De asemenea, era şi foarte anxios. Când a învăţat să aplice tehnici regulate

de relaxare, problemele au luat sfârşit. Există numeroase studii care demonstrează că, pentru mulţi oameni, faptul de a detensiona muşchii încordaţi efectuând simple manevre de relaxare are un efect cât se poate de puternic şi benefic pentru minte şi trup.

Dacă eşti dispus să dedici circa două minute, de câteva ori pe zi, unor metode simple de relaxare, vei fi uimit de rezultatele asupra sănătăţii.

Simplul fapt de a-ţi muta greutatea de pe picioare, aşezat sau întins, de a le permite muşchilor încordaţi să se destindă şi de a respira mai încet îţi schimbă chimia sângelui şi are un efect profund asupra sistemului nervos. Dacă vei încerca să faci asta circa două minute o dată, de cinci până la de zece ori pe zi, va însemna să îţi reduci nivelul de stres şi să produci o serie de efecte care stimulează sănătatea.

Te rugăm să nu spui că eşti „prea ocupat" să te relaxezi. Nu e nevoie decât de zece până la douăzeci de minute pe zi. Când am fost consultaţi de un director foarte ocupat, care avea numeroase simptome de stres, de la bun început l-am sfătuit să folosească aceste minirelaxări de-a lungul zilei. Ne-a urmat sfatul şi, din când în când, îşi închidea uşa biroului, se oprea vreme de două minute, închidea ochii, respira adânc şi le permitea uşor muşchilor să se detensioneze. Ne-a declarat că se simţea mai vioi la muncă, se putea concentra mai bine şi pleca de la birou simţindu-se mai puţin stresat. Tehnica aceasta i-a permis să beneficieze şi mai mult de restul terapiei sale.

Iată procesul simplu: acordă-ţi două minute la fiecare câteva ore, stai într-o poziţie relaxată, închide ochii, respiră încet, lasă-ţi muşchii încordaţi să se destindă imaginează-ţi o scenă plăcută.

Cei mai mulţi dintre noi lucrează şi se stresează, fără a-şi lua o pauză de la tensiune. Numeroşi oameni cred, în mod fals, că, pentru a obţine beneficii de pe urma relaxării, trebuie să o faci vreme de douăzeci-treizeci de minute o dată. Nu e adevărat!

Mulţi oameni descoperă că sunt mai încordaţi după o

relaxare prelungită.

Nu uita, e nevoie doar să te aşezi sau să te întinzi, să îţi relaxezi muşchii cât poţi de bine şi să respiri încet şi profund, vreme de aproximativ două minute. De asemenea, adesea e o idee bună să îţi aduci în acelaşi timp în minte imagini pozitive.

15. CUM SĂ ÎNVINGI INSOMNIA

Obiceiurile proaste de somn ale lui Betty o dărâmau. Lua din când în când somnifere şi calmante, dar detesta să se bazeze pe pastile – mai ales pe medicamentele care se transformă în obicei. Nu ştia că nişte metode simple de „igienă a somnului" ar fi putut să o ajute enorm.

Aproape toată lumea are din când în când probleme cu somnul. De fapt, majoritatea oamenilor suferă la un moment dat în viaţă cel puţin un acces semnificativ de insomnie.

În vreme ce majoritatea episoadelor de insomnie sunt de scurtă durată şi limitate, în unele cazuri, insomnia este un semnal unei probleme subiacente de natură emoţională, socială sau chiar medicală. Dacă suferi de insomnie persistentă, e recomandabil un consult medical.

Din fericire, marea majoritate a celor care suferă de insomnie poate fi ajutată respectând doar şapte repere pentru o bună igienă a somnului:

Evită cofeina şi alcoolul, mai ales seara.

Asigură-te că faci mişcare din plin, în mod regulat, cum ar fi mersul pe jos, dar fii atent să nu exagerezi.

Foloseşte-ţi patul doar pentru somn şi sex – evită deci să te uiţi la televizor, să mănânci şi chiar să citeşti în pat.

În afara cazului în care nu le tolerezi, consumă cantităţi moderate din alimente bogate în aminoacidul care stimulează somnul, triptofanul, cum ar fi carnea de pui şi laptele.

Încearcă să îţi menţii dormitorul răcoros, dat fiind că temperatura crescută excesiv afectează adesea somnul profund şi liniştit.

Respectă un tipar consecvent pentru ora de culcare. Nu îţi desincroniza corpul cu ore de culcare şi trezire

neregulate.

Aşadar, oricât de tentant ar fi să dormi până târziu la sfârşit de săptămână, nu o face dacă nu dormi bine în nopţile din timpul săptămânii.

Şi, foarte important, nu te forţa să încerci să dormi.

Ultimul punct este unul foarte important. Dacă nu poţi adormi destul de repede, dă-te jos din pat şi fă o activitate uşoară, cum ar fi cititul într-un scaun confortabil, sau fă câteva pasienţe, până ţi se face somn, apoi du-te înapoi în pat.

Dacă aceste repere simple nu te ajută în decursul a câteva nopţi, consultă medicul de familie sau un specialist calificat în sănătate mentală. CUM SĂ NU MAI AMÂNI LUCRURILE

PARTEA I

Vineri, ora 16: 15. Glenn îşi dă seama că propunerea pentru obţinerea bursei trebuie să plece cu poşta azi, altfel nu mai are nicio şansă. Propunerea nu e încă finalizată. Oare o poate termina, cizela şi trimite până la 17: 30? Marţi, ora 18. Geneva urmează să prezideze subcomitetul asociaţiei părinţilor şi profesorilor, cu privire la programele recreaţionale, peste o oră. Nu s-a mai uitat peste notiţe de la ultima întâlnire, din urmă cu o lună. În timp ce îşi adună materialele, îşi dă seama că trebuia să raporteze o serie de estimări cu privire la costurile unor antrenori pentru programul de baschet de după orele de curs. Nu a depus niciun efort pentru a obţine informaţiile necesare.

Toată lumea amână uneori să facă diverse lucruri, nu se simte motivată sau evită să ia măsuri. Pentru cei mai mulţi oameni, tendinţa de a amâna lucrurile este un atribut perfect normal care, în cel mai rău caz, duce la unele neplăceri sau o presiune a timpului de care nu era nevoie.

Unele persoane însă par a avea dificultăţi enorme atunci când trebuie să înceapă ceva şi par incapabile să demareze sarcinile. În consecinţă, aceşti „experţi în amânare” se trezesc deseori la un pas sau doi de o virtuală maree a stresului privind termenele-limită, treburile

neterminate şi a finalurilor neclare.

Din fericire, indiferent dacă eşti un novice în evitarea sarcinilor sau un veteran al amânării activităţilor, există mai multe metode foarte puternice pentru a învinge tendinţa de a amâna şi a creşte astfel productivitatea, reducând concomitent stresul.

Prima şi probabil cea mai importantă metodă împotriva amânării este simpla înţelegere a relaţiei dintre motivaţie şi acţiune.

Cei mai mulţi cred, în mod eronat, că motivaţia trebuie să preceadă acţiunea – că înainte de a face cu adevărat ceva trebuie să te simţi motivat să faci lucrul respectiv. Corect?

Greşit! De fapt, în cele mai multe situaţii acţiunea e anterioară motivaţiei – respectiv, odată ce a fost demarată acţiunea, motivaţia tinde să ia avânt şi devine din ce în ce mai uşor să continui ce ai început. După cum zice o vorbă veche, „începutul e mai greu”.

Nu aştepta motivaţia înainte de a acţiona – motivează-te acţionând!

Mulţi sunt descurajaţi să înceapă o misiune sau să ia parte la o situaţie, pentru că ar însemna doar o picătură într-un ocean. „Ce rost are?” spun ei şi pur şi simplu nu fac nimic. Însă o picătură se transformă în două, patru, opt, şaisprezece şi, destul de curând, se fac progrese semnificative.

Data viitoare când simţi cum te cuprinde paralizia amânării, promite că vei face vreme de câteva minute sarcina pe care o eviţi. Probabil vei descoperi că, după acele câteva minute, avântul motivaţiei va fi solid şi vei continua sarcina cu din ce în ce mai mult interes şi entuziasm.

17. CUM SĂ NU MAI AMÂNI LUCRURILE

PARTEA A II-A

Prietenii lui Ken glumeau pe seama faptului că amână mereu lucrurile. „Dacă s-ar da premiul Nobel pentru amânare”, spuneau ei, „ai câştiga cu siguranţă”. Însă faptul că tacticile sale de amânare constituiseră

motivul pentru care Ken fusese concediat de la trei locuri de muncă în ultimele cinci luni nu era deloc amuzant.

O altă metodă utilă pentru a învinge tendinţele de amânare presupune să recunoşti că felul în care gândeşti va stimula şifacilita, sau va dezactiva şi va afecta începerea lucrului. Cele mai multe dintre ideile care duc la amânare pot fi numite Gânduri care

Afectează Sarcina, sau GAS. La fel, ideile care tind să motiveze acţiunea pot fi numite Gânduri care Iniţiază Sarcina, sau GIS.

„Pot să tund şi mâine gazonul”. „Raportul trebuie predat abia vineri”. „Duc gunoiul reciclabil după ce mă uit la ştiri”. Sunt toate exemple de Gânduri care Afectează Sarcina, sau GAS. „Dacă tund acum gazonul, mă pot relaxa tot restul weekendului” şi „Mai bine mă apuc acum de raport, în caz că intervine ceva până vineri” şi

„Ia să duc eu acum gunoiul reciclabil, ca să mă pot bucura de restul serii fără treburi neterminate care să îmi stea pe cap” sunt exemple de Gânduri care Iniţiază Sarcina, sau GIS.

Ai auzit de zicala „graba strică treaba”? Ei bine, când vine vorba de a învinge amânarea, graba e mai bună ca să faci treaba.

Ori de câte ori amâni sau eviţi să te apuci de o treabă, o însărcinare sau un proiect din cauza unor Gânduri care

Afectează Sarcina – GAS – încearcă să le schimbi în

Gânduri care Iniţiază Sarcina – GIS – şi vezi diferenţa.

De asemenea, poate fi de ajutor să îţi acorzi anumite recompense după ce duci la bun sfârşit o sarcină.

„Dacă termin raportul la timp, mă premiez cu o rundă de golf”.

(sau ce recompensă se potriveşte stilului tău de viaţă). Nu uita:

Simplul fapt de a te apuca de treabă, oricât de in urmă ai rămas, va aprinde impulsul motivării.

Cultivându-ţi aceste abilităţi antiamânare, poţi deveni

mai productiv, reducând concomitent stresul. Gândeşte sănătos

18. CUM GÂNDEŞTI, AŞA TE SIMŢI

Gina se plângea că se simte dărâmată sau supărată o mare parte a timpului.

— Nu am niciun control asupra a ceea ce simt, spunea ea.

Când a aflat că gândurile îi erau în mare măsură responsabile pentru ceea ce simte, a putut obţine un mai bun control asupra emoţiilor sale perturbatoare. A descoperit cum, cu puţin efort şi dedicare, devine posibil să îşi controleze şi să-şi modifice multe dintre gândurile negative.

Aproape toţi am auzit de „puterea minţii”. Deşi e îndoielnic că mintea omenească poate controla obiecte cu simpla putere a minţii, e din ce în ce mai clar că gândurile şi percepţiile pot influenţa semnificativ stările de spirit, sentimentele şi emoţiile.

De câte ori ai auzit pe cineva spunând „Asta chiar m-a scos din minţi” sau „M-a supărat” sau „M-a deranjat”, ca şi cum o serie de evenimente externe ar avea un control direct asupra stării noastre de spirit? În realitate, nu evenimentele ne declanşează emoţiile, ci ceea ce gândim despre evenimente ne influenţează sentimentele.

Reacţiile noastre emoţionale spontane la stimuli externi sunt, în realitate, efectul combinat al evenimentului extern şi alinterpretării pe care o dăm evenimentului respectiv. Este vorba despre conexiunea cognitivă, legătura dintre evenimente şi emoţii din lanţul experienţelor noastre.

Conceptul acesta e vechi de cel puţin două mii de ani, fiind adesea atribuit filosofului Epictet, care a spus „Bărbaţii [şi femeile] se simt tulburaţi nu de lucruri, ci de cum le văd”. Multe secole mai târziu, William Shakespeare a reformulat ideea în

Hamlet, atunci când a scris „Nu se află lucru, fie bun, fie rău, pe care gândul să nu-l facă să fie aşa”.*

În realitate, avem un control uriaş asupra emoţiilor

noastre şi nu suntem creaturi neajutorate, de tip stimul-răspuns, care nu au nicio putere asupra stărilor lor afective.

Simpla acceptare a faptului că gândirea ne afectează emoţiile reprezintă un pas important pe drumul care duce la o viaţă mai fericită şi mai sănătoasă.

Gândurile negative pot fi contestate şi schimbate. Acest fapt, la rândul său, duce la sentimente şi emoţii pozitive.

19. CUM SĂ FII MAI FERICIT GÂNDIND MAI SĂNĂTOS

— De fapt, chiar mă bucur că Joe a rupt relaţia cu mine.

Niciunul dintre prietenii lui Elaine nu o credea. Pentru ei, era evident că, de fapt, era rănită şi uluită de comportamentul lui Joe.

Raţionalizând în loc să accepte adevărul, Elaine nu-şi permitea să înveţe cum să nu repete aceleaşi greşeli. În segmentul anterior, am subliniat că gândirea noastră reprezintă o verigă esenţială a lanţului de evenimente care uneşte situaţiile externe şi reacţiile noastre emoţionale la acestea. Nu uita că nu evenimentele ne fac să fim nervoşi, trişti, bucuroşi sau speriaţi; interpretarea pe care o dăm evenimentelor este cea care ne face să ne simţim nervoşi, trişti, bucuroşi sau speriaţi.

Există trei moduri esenţiale de a gândi. Putem gândi raţional, iraţional sau putem specula. Gândirea raţională se bazează mai mult pe fapte obiective decât pe opinii subiective. Ne ajută să supravieţuim, să ne atingem obiectivele şi sprijină bunăstarea emoţională şi succesul relaţiilor.

Gândirea iraţională nu are la bază raţiunea sau obiectivitatea – tinde să submineze bunăstarea emoţională, duce adesea la conflicte inutile şi uneori ameninţă chiar supravieţuirea.

Raţionalizarea este în esenţă un joc al păcălelilor – o tentativă de a explica acţiuni sau opţiuni prin justificări aparent valide, dar false, în fapt. Fără a fi la fel de

nesănătoasă ca iraţionalitatea pură, raţionalizarea nu este nici ea prietena sănătăţii mentale.

Evident, cel mai sănătos mod de gândire este gândirea raţională.

Spre deosebire de convingerile iraţionale care aproape întotdeauna au la bază ideea de „ar trebui” şi „e obligatoriu”, numite şi

„Imperative categorice”, gândirea raţională are la bază preferinţe, acceptare şi toleranţă.

În esenţă, e simplu. Dacă vrei să fii mai fericit şi să promovezi relaţii mai bune, încearcă să elimini din gândurile tale „ar trebui” şi „e obligatoriu”.

şi să le înlocuieşti în mai mare măsură cu o vorbire cu sine echilibrată şi raţională. În loc să spui „Trebuie să fac X şi am nevoie de Y”, spune, şi vorbeşte serios, „Aş prefera să fac X şi să am Y, dar nu e obligatoriu să fac sau să am nimic”.

Te rog să nu uiţi că gândirea raţională nu înseamnă să trăieşti fără emoţii! Din contră.

Înlocuirea convingerilor iraţionale cu unele raţionale reduce pur şi simplu emoţiile negative şi creşte simultan sentimentele pozitive.

20. TIRANIA LUI „TREBUIE”.

Al nu putea înţelege de ce nu are prieteni apropiaţi. Se considera sincer şi atent. Ce nu-şi dădea el seama era că a avea atât de multe idei „ar trebui”, „ar fi bine să „şi „e obligatoriu”, încât era imposibil să îi stea cineva în preajmă fără să fie corectat sau criticat.

— Eu unul nu am nevoie, spunea o cunoştinţă, de sfaturi gratuite fără număr.

Oamenii care folosesc prea multe „ar trebui”, „ar fi bine să”, „e obligatoriu” şi „trebuie să „cer prea multe şi sunt neplăcuţi, făcându-şi viaţa mizerabilă lor şi altora. La consultaţii, avem parte de numeroşi oameni care cer câte ceva, care insistă vehement pentru ceva. În general, au un istoric de divorţ muşcător, nu au prieteni şi au numeroase probleme la serviciu.

Cunoscute sub denumirea de „imperative

categorice”, „ar trebui”, „ar fi bine” şi „e obligatoriu” nasc furie şi vinovăţie. „Ar fi trebuit să facă X, şi nu Y!”, „Trebuia să aibă mai multă minte!”

constituie expresii ale furiei. „Nu trebuia să spun asta!” „Trebuia să fac XYZ!” sunt afirmaţii vinovate.

Când oamenii sunt capabili să renunţe la cerinţele lor, să îşi schimbe „trebuie” în preferinţe, adesea apar beneficii uimitoare. Încearcă să te surprinzi ori de câte ori îi aloci cuiva imperativele „ar trebui”, „ar fi bine” sau „e obligatoriu”.

Schimbă-l pe „trebuie” într-o cerere sau o preferinţă. În loc să spui furios „Trebuia să mă prezinţi vărului tău!”, poţi spune

„Îmi doresc să mă fi prezentat vărului tău!”. În loc să insişti „Nu e permis să fumezi în casă!” poţi spune „Aş prefera să fumezi afară”.

Schimbă „ar trebui”, „ar fi bine să”, „e obligatoriu” cu

„Mi-aş dori” sau „aş prefera” şi vezi ce se întâmplă.

Cu cât foloseşti mai puţine formulări „ar trebui”, „ar fi bine”.

şi „e obligatoriu”, cu atât mai bine vă va fi ţie, celor dragi şi asociaţilor tăi, credem noi.

E clar că nu doar cuvântul „trebuie” creează problema, ci tonul imperativ al lui „trebuie”. Nu e nicio problemă să spui „Ar trebui să nu uiţi să duci pubelele pentru reciclare la bordură, dacă vrei să fie luate”. Asta e ceea ce noi numim un „trebuie delicat”. Diferă de „trebuie” imperativ prin faptul că un „trebuie delicat” este urmat de o afirmaţie cu „dacă”, aceasta conţinând o consecinţă specifică. „Trebuia să ai mai multă minte şi să nu laşi vasele în chiuvetă!” Compară asta cu: „Ar trebui să pui vasele în maşina de spălat, dacă vrei să mă ajuţi la curăţenie”. Chiar şi mai bine, încearcă să formulezi cererea fără să foloseşti deloc

„Trebuie”, cum ar fi „Încearcă, te rog, să nu uiţi să pui vasele în maşina de spălat”.

21. MAI MULTE DESPRE „TREBUIE”.

ŞI „E OBLIGATORIU”.

Norman, un avocat de treizeci şi şase de ani, divorţat de două ori, a venit la terapie. Se confrunta adesea cu probleme interpersonale, însă pierduse recent trei prietenii strânse, se certase serios cu părinţii, iar logodnica lui se despărţise de el. Nici nu e de mirare! Norman avea mai multe reguli şi regulamente decât armata, marina şi forţele aeriene la un loc.

Puterea de înrobire a regulilor personale a fost recunoscută pentru prima dată de psihiatra Karen Horney, renumită pe plan internaţional, care a scris despre „tirania lui a trebui”, temă extinsă ulterior de Albert Ellis, preşedintele Institutului Albert

Ellis din New York, care a inventat termenii de „trebuială” şi

„Obligaţionare” pentru a sublinia puterea psihologic distructivă a imperativelor categorice cum sunt ar trebui şi e obligatoriu. Dr.

Ellis sugerează ca oamenii să nu se mai „trebuiască” pe ei înşişi şi pe cei din jur şi să evite „obligaţionarea” pe cât posibil.

Excesul de „a trebui” şi „a fi obligat” din cazul lui Norman l-a făcut să rupă legătura cu fratele său, din cauza unor investiţii pe care Norman considerase că fratele său i le sugerase prost, fiind iritat de o mulţime de lucruri. Viaţa i s-a schimbat în bine când a reuşit să îl exorcizeze pe „trebuie”.

La finalul terapiei, Norman a scris următorul bilet, ale cărui idei te încurajăm să le adopţi pentru propria viaţă:

„Am decis să îmi abrog responsabilitatea pentru vieţile altora. Îi las pe ei să decidă ce ar trebui şi ce nu ar trebui să li se aplice”.

Norman a continuat: „Astfel mi-am luat o povară imensă de pe umeri. Nu mai iau viaţa în serios cum o făceam şi îl las pe

Dumnezeu să decidă ce ar trebui şi ce nu ar trebui să fie. Nu ştiu decât ce îmi place, ce nu îmi place şi ce îmi

doresc”. Şase luni mai târziu, în cadrul unui chestionar de monitorizare, el nota:

„Pentru prima dată în viaţă, cred că aş putea fi numit popular. Nu ştiu cum mă putea suporta cineva înainte”.

Spre deosebire de Norman, mulţi oameni nu sunt dispuşi sau capabili să renunţe la „a trebui” şi „a fi obligatoriu”. „Trebuia să fi avut mai multă minte!”, „E obligatoriu să nu mai faci aşa!”, „Trebuia să mă fi purtat altfel”, „Trebuie să câştig meciul de tenis!”

Prinde-ţi propriile idei de a trebui şi a fi obligat şi transformă-ţi-le în preferinţe sau dorinţe:

„Aş vrea să câştig meciul de tenis”. „Aş vrea să nu mai faci aşa”. Încearcă tehnica aceasta şi vei vedea că te vei simţi mult mai bine.

22. PERICOLELE GÂNDIRII POZITIVE GREŞITE

Isaac suferea de ceea ce s-ar putea numi „optimism orbitor”. Se concentra exclusiv asupra laturii pozitive a vieţii. Asupra tuturor evenimentelor pozitive. Măturând sub preş realităţile dure, era adesea luat prin surprindere când apăreau circumstanţe negreşit negative.

Adesea, era cu garda jos şi nepregătit din cauza ochelarilor cu lentile roz, pe care îi purta mereu.

Majoritatea americanilor sunt familiarizaţi cu Norman

Vincent Peale şi lucrările acestuia privind „puterea gândirii pozitive”. În principiu, pare a fi un sfat excelent. Şi, într-adevăr, dr. Martin Seligman, cercetător de prim rang şi preşedinte al

Asociaţiei Americane de Psihologie, a arătat că „optimismul” este un element-cheie al bunăstării emoţionale.

Există însă o mare diferenţă între optimismul sănătos şi optimismul naiv din psihologia populară. Pozitivismul ameţitor nesfătuieşte să vedem mereu partea bună. Aceste îndemnuri banale au deseori tendinţa de a eşua şi a da naştere unor resentimente şi izolare la ceilalţi.

Oamenii care joacă jocul „totul va fi minunat” nu numai că pierd din vedere problemele reale şi aspectele

care trebuie tratate, ci îi împiedică şi pe cei din jur să îşi exprime suferinţa, durerea, mânia, singurătatea sau temerile. E dificil, dacă nu imposibil, să dai frâu liber sentimentelor reale în prezenţa unei astfel de persoane care mereu gândeşte pozitiv. Adesea, ele îi fac pe ceilalţi să se simtă vinovaţi pentru că au sentimente negative.

Optimiştii realişti nu vorbesc despre cât sunt de minunate lucrurile, despre cât de bine va ieşi totul, atunci când se confruntă cu evenimente cu adevărat neplăcute sau nefericite.

Cei care cred că dacă îţi păstrezi zâmbetul în faţa tragediilor şi că dacă vei continua să cânţi, totul va fi minunat, sfârşesc adesea prin a avea probleme şi mai mari.

Problemele mici, atunci când sunt ignorate, trecute cu vederea sau negate, au o tendinţă de a se extinde şi a creşte, devenind probleme mari.

Diferenţa dintre optimismul fals şi optimismul raţional poate fi cuprinsă prin două afirmaţii distincte. (1) „Nu ai de ce să îţi faci griji, totul va fi minunat”. Acesta e optimism fals. A doua afirmaţie reflectă optimismul realist: (2) „Avem de-a face cu o adevărată mizerie, lucrurile nu stau prea bine, dar, dacă le tratăm pas cu pas, probabil că putem rezolva ceva”.

De asemenea, e important să înţelegi că în unele situaţii, schimbarea nu e posibilă, iar acceptarea, şi nu optimismul, este cea care va împiedica apariţia depresiei sau a frustrării nesfârşite.

NIMENI NU E PERFECT!

Harr y îşi dorise nevasta perfectă, slujba perfectă şi căminul perfect. La treizeci şi nouă de ani era încă necăsătorit, şomer şi stătea în chirie. Căutarea perfecţiunii făcuse ca Harr y să nu poată fi satisfăcut de ofertele lumii reale.

Perfecţioniştii sunt nerealişti. Puţine sunt lucrurile perfecte, iar oamenii, deloc. A te aştepta la perfecţiune din partea ta sau a celor din jur înseamnă doar a crea un standard imposibil şi poate duce la o spirală descendentă a

gândirii negative, care conduce spre autocritică, insatisfacţie, frustrare, resentimente şi o atitudine de tipul „ce rost are?”

În cadrul unei reuniuni sociale recente, unul dintre oaspeţi afirma cu mândrie:

— Eu sunt un perfecţionist!

A fost destul de descumpănit când i-am spus:

— Ne pare rău. Regretele noastre.

Dacă te forţezi să acţionezi perfect, ai putea descoperi că eforturile tale sunt contraproductive.

Faptul de a te forţa să întruneşti aşteptări nerealiste invită la stres inutil, anxietate şi epuizare. De fapt, perfecţionismul adesea încurajează competiţia nesănătoasă şi poate promova un comportament imoral (copiatul la examene, asumarea meritelor pentru munca altora sau arogarea unor calificări profesionale inexistente).

Învaţă să îţi dai voie să nu acţionezi la viteză optimă în fiecare minut al zilei.

În loc de asta, străduieşte-te să fii competent, să ai rezultate foarte bune uneori, dar nu perfecte, să îţi dai seama că existăzile în care eşti afectat, eşti preocupat de o problemă personală sau simţi că sarcina pe care o ai de îndeplinit nu pare atât de importantă. Eliberat de presiunea de a acţiona perfect, te vei bucura mult mai mult de muncă, iar rezultatul va fi bun, adesea excelent.

E deosebit de important să accepţi că unele lucruri trebuie să fie doar „suficient de bune”.

De asemenea, e important să îţi dai seama că, dacă ţinteşti prea sus, nu vei vedea reperul. Oamenii înţelepţi învaţă să se bucure de îndeplinirea unei sarcini, în loc să insiste asupra rezultatului.

Dacă nu reuşeşti să atingi un standard sau obiectiv perfect

(imposibil), nu înseamnă că eşti un ratat. Eşecul este o urmare a faptului că obiectivul era imposibil de la bun început.

24. NEFERICIREA NE-O FACEM SINGURI

Caroline nu era o femeie fericită. Se considera o victimă a circumstanţelor. Punea nefericirea pe seama unei liste lungi de factori externi (alţi oameni, economia, vremea, guvernul, patronul…), fără a-i trece prin minte că propriile percepţii erau în primul rând în spatele sentimentelor sale nefericite.

Tendinţa des întâlnită de a pune nefericirea pe seama unor surse externe este una dintre cele mai grave greşeli psihologice.

Oamenii spun: „M-a supărat observaţia lui!”, „Comentariile ei m-au rănit!”, „M-am supărat când m-a insultat!”

În realitate, nu remarcile, comentariile şi afirmaţiile sunt cele care provoacă durere sau supărare. Oamenii se supără singuri din cauza acestor afirmaţii sau incidente. Vechea zicală (la fel ca majoritatea zicalelor vechi) rămâne profund adevărată

„Vorbele rănesc mai tare decât pietrele”.

Deşi rostim aceste idei în copilărie, la vârsta adultă nu le luăm în serios. Dacă am face-o, am spune corect „M-am supărat singur din cauza acestei remarci”, în loc de versiunea inexactă psihologic „Remarca lui m-a supărat!”. Am spune „M-am rănit singur din cauza comentariilor sale”, „M-am făcut nefericit când m-a ocărit”.

Câtă vreme dăm incorect vina pe sursele externe, pentru nefericirea noastră, nu putem face mare lucru în privinţa lor. Însă dacă ne dăm seama că ne supărăm din cauza lucrurilor care ni se întâmplă, putem acţiona pentru schimbare.

De exemplu, un tânăr era extrem de abătut fiindcă iubita sa refuza să nu mai iasă în oraş cu alţi bărbaţi.

— Comportamentul ei chiar mă supără, ne-a spus.

— Ba nu, i-am răspuns, te superi singur din cauza comportamentului ei.

Apoi, l-am întrebat:

— Cum reuşeşti să te superi singur atât de profund?

Nu a durat mult să stabilim că se supăra singur printr-o serie de idei greşite sau discuţii interioare

iraţionale. Am putut apoi să îi arătăm cum să înceteze să se mai facă singur atât de nefericit din cauza lipsei de pasiune a iubitei sale.

Recunoscând că gândurile pe care le ai cu privire la evenimente influenţează felul în care te simţi, vei putea să preiei controlul, în loc să fii controlat.

Dacă te faci nefericit când vin socrii în vizită sau când cineva te denigrează, descoperă mai întâi în ce mod îţi induci nefericirea aceasta. Ce îţi spui? apoi poţi hotărî să faci ceva. Poţi demontaraţionamentele eronate şi poţi să fii indiferent, în loc să te faci nefericit.

25. AI GRIJĂ LA AŞTEPTĂRILE MARI

Brad lucra ca supraveghetor într-o fabrică. Se aştepta ca subordonaţii săi să înceapă lucrul la timp, să evite să tragă de timp la cafea şi să respecte durata pauzelor de prânz. Nu era prea indulgent cu muncitorii. Nu era perfecţionist, însă aşteptările sale excesive îi puneau probleme. Cei care lucrau cu el îl considerau pe Brad o sursă de stres şi au transmis managementului superior o petiţie semnată, cerând ca acesta să fie înlocuit.

Observă diferenţa dintre perfecţionism, de asemenea o trăsătură nefericită, şi aşteptări excesive. Dacă ar fi fost perfecţionist, Brad ar fi insistat ca muncitorii săi să facă produse perfecte. Însă nu aceasta era problema lui. Aşteptările sale mari nu erau legate de reuşită sau de performanţă, ci erau centrate pe solicitări legate de respectarea orelor şi pe simţul său rigid referitor la timpul productiv, respectiv timpul irosit.

Iată şi alte exemple: când Don i-a spus Celiei exact ce aştepta el de la o soţie, aşteptările acestuia i s-au părut atât de solicitante şi de meschine, încât ea a rupt pe loc logodna – şi a avut noroc să scape. Janice se aştepta ca soţul ei să ţină minte când e ziua ei de naştere şi aniversarea căsătoriei lor, precum şi zilele de naştere şi aniversările celor trei surori ale sale. Tom se aştepta ca ceilalţi să fie mereu punctuali şi se înfuria când aceştia îl făceau să aştepte.

Sally a fost profund rănită când fiul şi nora nu au

invitat-o de

Crăciun, căci se aşteptase să fie invitată.

Cu cât ai mai puţine aşteptări, cu atât vei fi mai puţin supărat şi dezamăgit.

Un tip înţelept a remarcat: „Încerc să nu aştept nimic de la nimeni. Astfel, mă simt rareori rănit, dezamăgit, deziluzionat sau dezamăgit. Am mai învăţat şi să nu mă aştept la prea multe de la mine”.

Întrebarea esenţială pe care să ţi-o pui este dacă dorinţele şi aşteptările tale sunt nerezonabile.

Dacă ai vreo îndoială, cere-i unui prieten apropiat o părere obiectivă.

Aşteptările nerezonabile duc la dezamăgire, decepţii şi nefericire. Aşteptările rezonabile pregătesc calea pentru succes, satisfacţie şi performanţă optimă.

26. A EMITE PĂRERI ŞI A JUDECA

Howard era poreclit „judecătorul”. Nu-i mai vorbise fratelui său mai mare de peste trei ani, în urma unui incident minor. Unul dintre colegi spusese:

— Te duce cu gândul la o parodie de proces, unde judecătorul trânteşte cu nerăbdare ciocănelul şi strigă „Vinovat!” Şi din cauza asta e exclus din toate activităţile sociale de la birou.

Persoanele care judecă, au prejudecăţi şi sunt părtinitoare fac afirmaţii cu bătaie lungă pe baza unor informaţii limitate.

Cunoaştem cu toţii astfel de oameni. Generalizările false şi extreme îi dau de gol. „Oricine înjură e clar prost şi needucat!”, „Fanii rock-and-roll nu au habar despre muzică!”, „Oamenii care nu merg regulat la slujbă, la biserică, sunt păgâni!”

Cei mai mulţi oameni îşi dau seama că emiterea de judecăţi este o trăsătură neatrăgătoare. Dacă te uiţi în jur, vei vedea că majoritatea celor care emit judecăţi nu e plăcută şi e evitată. Răspunsul la reproşul mamei „De ce nu îţi suni mama mai des?”, dacă ar fi adevărat, ar fi, probabil, „Pentru că mă judeci şi ai tendinţa să te iei de mine, aşa că nu-mi place să stăm de vorbă”. Când oamenii

încetează să mai emită judecăţi, descoperă adesea un nivel de fericire personală care le-a scăpat de cele mai multe ori.

Însă niciunul dintre noi nu poate să nu îşi facă păreri despre alţi oameni. Aşadar, cum diferă judecata de emiterea de aprecieri? Oamenii care judecă îşi emit părerile şi observaţiile în termeni autoritari; decretează ce e corect şi ce e greşit, ce se cuvine şi ce nu, ce e bine şi ce e rău. Însă a emite o simplă apreciere nu implică aceste spectre critice. „Billy nu ştie să se poarte la masă”.

este o apreciere. Persoana care judecă ar adăuga ceva de genul

„Prin urmare, e un nemâncat crescut în pădure!”

Facem aprecieri în permanenţă. „Arată bine”; „Se îmbracă bine”; „Pare să-i lipsească simţul umorului”; „E supraponderală”.

Atunci când ne formăm opinii sau facem aprecieri, nu există un spectru moral, nu se trag alte concluzii, nu se fac presupuneri despre caracterul persoanei, avem doar observaţia sau percepţia.

Imediat ce adăugăm „aşadar” observaţiei, e probabil să judecăm. „Vorbeşte foarte rar” este o observaţie, „aşadar trebuie să fie prost” este o concluzie care judecă.

Dacă ai grijă la propriile concluzii de tip „aşadar”, ai mai puţine şanse să îţi judeci semenii, lucru care va fi benefic pentru tine şi pentru ei. CONCLUZIILE PRIPITE

Charles a cunoscut-o pe Debbie la nunta unui prieten şi i s-a părut foarte atrăgătoare. După câteva săptămâni, a invitat-o la cină alături de alte două cupluri. Debbie a fost atât de tăcută pe durata serii, încât Charles şi-a pierdut pe dată interesul pentru ea. „E cumplit de plictisitoare!” a spus el. Un prieten comun care o cunoştea pe Debbie foarte bine l-a asigurat pe Charles că, de regulă, Debbie e plină de viaţă şi amuzantă.

— Poate că Debbie avea una dintre uşoarele ei migrene, i-a explicat prietenul lui Charles, şi de asta a fost atât de retrasă şi tăcută.

Charles nu l-a crezut. A insistat că Debbie e o „non-

persoană”.

Ai observat câţi oameni trag concluzii pripite, îşi formează păreri despre alţi oameni şi despre evenimente, în urma unei expuneri extrem de scurte? Tu ai tendinţa să te laşi condus de primul impuls?

Cei care trag concluzii premature, care nu obţin suficiente informaţii pentru a trage concluzii bine gândite au o probabilitate crescută de a se înşela şi vor suferi în consecinţă.

E probabil ca, ori de câte ori generalizezi sau tragi concluzii pe baza unei expuneri limitate, să te înşeli.

După o scurtă vizită în Anglia, John a decis că i-ar plăcea să locuiască acolo şi a fost bucuros să accepte o ofertă de serviciu.

După o săptămână, şi-a dat seama că făcuse o greşeală gravă.

Dacă ar fi analizat situaţia şi stilul de viaţă cu mai mare atenţie, şi-ar fi dat seama că sunt necesare schimbări prea radicale pentru a se încadra. Între timp, şi-a pierdut postul bine plătit din ţara sa şi şi-a produs o mare problemă singur.

Ţi-ar fi de mare folos să analizezi lucrurile în loc să tragi concluzii pripite. Întreabă-te dacă ai pus suficiente întrebări pentru a-ţi verifica presupunerile.

Poate fi util să te întrebi dacă există aspecte sau elemente pe care nu le cunoşti, care ar putea să îţi fie utile. Întreabă-te: „Oare ştiu toată povestea?”

Să ai ca scop echilibrul. Uită-te înainte să te arunci (dar nu te uita atât de lung şi de mult încât să sfârşeşti prin a rata barca!).

28. EVITĂ SĂ FII FASCIST CU TINE ÎNSUŢI

Zelda era foarte intolerantă cu sine. Era blândă şi miloasă cu alţii, însă standardele pe care şi le impusese sieşi erau foarte aspre. Era atât de severă cu sine, încât se pedepsea adesea psihologic – sau chiar îşi refuza plăcerile zilnice – dacă nu se ridica la înălţimea idealurilor sale.

Guvernele fasciste sunt autocrate, dictatoriale şi înclinate spre forţă şi brutalitate. Criticile aspre şi

condamnările crude, chiar şi în cazul infracţiunilor minore, reprezintă exemple tipice de reacţii fasciste. Atunci când asistă la un astfel de tratament dur aplicat cuiva, cei mai mulţi dintre noi se simt cuprinşi de repulsie şi de dezgust.

Însă nu doar guvernele se pot face vinovate de asemenea tratament inuman. Ai fost vreodată la vreo întrunire socială unde o persoană a atacat-o verbal pe o alta? „Prost ce eşti!”, „Porc egoist ce eşti!”, „Ticălos nerecunoscător ce eşti!” Astfel de afirmaţii sunt atacuri des întâlnite, pe care le denumim fasciste. Este extrem de neplăcut să asişti la aşa ceva, iar atacatorul pierde respectul de care se bucura în decursul a doar câteva minute. Cei mai mulţi oameni ar spune: „Eu unul nu aş vorbi nimănui aşa. Eu nu atac demnitatea şi respectul de sine ale persoanei”.

Însă mulţi dintre cei cărora nu le-ar trece prin cap să vorbească altcuiva într-o manieră fascistă o fac adesea atunci când e vorba despre ei înşişi.

Spun lucruri cum ar fi „Ce idiot sunt! Sunt un ticălos! Sunt un idiot tâmpit!” Deşi nu s-ar adresa în veci altcuiva în felul acesta, consideră că nu e nicio problemă să se poarte astfel cu ei. Ei bine, lucrurile nu stau aşa.

Nu e nicio diferenţă între cineva care te vede jignindu-te pe tine sau jignind pe altcineva. Pentru respectivul individ, eşti o altă persoană şi, indiferent dacă o astfel de răutate vine de la altcineva sau din partea ta, el asistă tot la un abuz comis asupra altei persoane.

Fascismul este în egală măsură dezgustător dacă te comporţi ca un dictator cu alţii sau dacă îţi adresezi ţie invective tiranice.

Beneficiile psihologice pe care le ai dacă vorbeşti cu şi despre tine cu acelaşi respect pe care îl acorzi în mod normal altora sunt uriaşe.

29. GREŞELILE POT FI FRUMOASE

Gar y a fost uluit când unul dintre tipii de la birou a recunoscut deschis că făcuse nişte greşeli în dimineaţa respectivă. „Oare de ce nu le-a acoperit?” s-a întrebat Gar y în sinea lui. Fusese învăţat să creadă că o greşeală este

un semn de inferioritate. Gar y se dădea peste cap să evite orice boacănă. Următoarea afirmaţie li s-ar părea absolut uluitoare multora:

„Comiterea unor greşeli poate fi un lucru frumos, nu doar tolerabil, nu doar acceptabil, nu doar necesar, ci chiar de dorit”.

„Chestia asta nu are nicio noimă!” te auzim exclamând.

„Oamenii au o părere proastă despre mine dacă fac greşeli. A

greşi e un semn de slăbiciune. Oricine comite o greşeală pare prost sau nesăbuit!”

Dat fiind că atât de mulţi oameni cred în ideile acestea nefericite, în cazul în care comit o greşeală neagă sau încearcă să o mascheze. În realitate, una dintre principalele modalităţi de a învăţa este corectarea greşelilor. Greşelile oferă indicii pentru dezvoltarea ulterioară.

Presupunerea că trebuie să „ai mereu dreptate” se opune puternic evoluţiei şi duce la nevoia permanentă de a fi atent şi a masca. Te face să fii încordat şi defensiv.

Majoritatea celor care observă greşeli probabil va fi uşurată să vadă că şi tu eşti om şi vor fi posibile relaţii mai apropiate.

O doză mare de nefericire vine din noţiunea larg răspândită şi regretabilă că e important să eviţi greşelile în cele mai multe situaţii, cu orice preţ.

Harold era un director adjunct cu numeroase idei creative, însă îi era prea frică să iasă în faţă şi să le menţioneze, ca nu cumva să greşească şi să nu mai fie promovat. Când şi-a primit evaluarea, a văzut că şeful îl considera lipsit de imaginaţie, astfel că nu a fost promovat.

Nu există reguli absolute în domeniul acesta, bineînţeles. În anumite situaţii se recomandă ascunderea greşelilor, însă astfel de situaţii sunt puţine şi rare. De fapt, numeroşi buni terapeuţi le spun clienţilor să atragă atenţia asupra unor greşeli, în loc să le acopere. Noi am spus deseori: „Povesteşte-le prietenilor despre unele dintre

cele mai mari greşeli ale tale”. Cei care ne urmează sfatul spun că recunoaşterea greşelilor devine mai uşoară şi chiar plăcută, dacă exersezi.

Ba chiar se poate să te străduieşti voit să faci unele mici greşeli, care sigur nu vor face altcuiva rău. Faptul de a-ţi permite să fii un om autentic poate fi o lecţie valoroasă despre umilinţă şi gestionarea stresului!

30. DESPRE FAPTE ŞI OPINII

Henry era considerat încăpăţânat.

— Tocmai am văzut cel mai bun film al deceniului, le-a spus el unor asociaţi.

Chris i-a răspuns:

— Vrei să spui că ai văzut un film care ţi-a plăcut.

— Ba nu, i-a spus Henry, ştiu care e diferenţa dintre un film bun şi unul prost.

Gordon s-a băgat şi el în vorbă.

— De cele mai multe ori, a zis el, mi se pare că e o chestiune de opinii.

— Greşit, a exclamat Henry. E vorba de un fapt.

Cunoşti pe cineva care vorbeşte cu multă siguranţă despre toate, pe cineva care face afirmaţii de genul „Ce prostie!” sau „E

ridicol!” sau „Te-nşeli amarnic!” când cineva nu e de acord? Astfel de oameni sunt adesea greu de suferit şi rareori sunt populari. Filosofia lor este „Cred că ştiu, aşadar ştiu!” sau declară:

„Părerea mea nu e doar o părere, e un fapt”.

Pentru astfel de oameni, e foarte important să aibă dreptate, chiar şi atunci când se înşală amarnic. Nu reuşesc să îşi dea seama că există o mare diferenţă între fapt şi adevăr, pe de o parte, şi opinie, credinţă, gust şi preferinţă, pe de alta. În plus, greşit nu e acelaşi lucru cu un ne place sau cu un suntem de acord.

Un fapt poate fi testat sau verificat: Lincoln s-a născut în

1809; cerealele acelea conţin mult zahăr. O credinţă, o părere, un gust sau o preferinţă nu pot fi testate: porumbul are gust mai bun decât mazărea; părul lung e

mai atrăgător decât părul scurt.

Fiecare persoană are dreptul să îşi exprime opiniile fără a fi ridiculizată sau redusă la tăcere. E important să evităm să îi atacăm sau să îi etichetăm pe cei care nu sunt de acord cu noi.

Atunci când nu ai de-a face cu fapte delimitate clar, exersează să spui „Mi se pare că… Impresia mea e că… Mă gândesc că… Cred că… În opinia mea…”

Fii atent la oamenii care spun, de fapt „Te înşeli… Eu am dreptate… Eşti lipsit de gust… Nu ai minte… Nu ştii ce e bun…”

Dacă îţi spune cineva „Eşti lipsit de gust”, poţi corecta politicos, dar asertiv persoana, spunând „Vrei să spui că avem gusturi diferite”. Ai dreptul să spui „Se poate să fie un mare tablou, dar mie nu-mi place în mod deosebit!”

Dacă spui însă „Ăsta e un tablou detestabil, jalnic”, ar fi bine să fii un cunoscător reputat de artă, capabil să explice exact de ce, după părerea lui, acea operă de artă e inferioară. STABILIREA UNOR OBIECTIVE REALISTE

Derek trăia conform dictonului „ţinteşte sus”. Considera că orice poziţie, cu excepţia celei din vârf, este lipsită de valoare. Nu-şi dădea seama că unele dintre idealurile sale se aflau dincolo de capacităţile lui reale şi era adesea dezamăgit şi nefericit.

Mulţi oameni spun „Dacă vrei să atingi un obiectiv, aruncă-te!

Fă-o, pur şi simplu!” Iar atunci când oamenii nu reuşesc în ceea ce îşi propun, li se spune adesea „Pur şi simplu nu te străduieşti suficient”. Criticile acestea sunt adesea incorecte şi uneori destul de toxice.

De exemplu, unul dintre clienţii noştri, să-i spunem Bob, se simţea ratat pentru că, oricât ar fi încercat, nu a reuşit niciodată să îşi construiască un trup musculos sau să devină un bun sportiv.

Tatăl său şi cei doi fraţi erau cu toţii foarte atletici şi bine-făcuţi.

Bob îi admira nespus şi îşi dorea să le semene, însă,

din păcate, nu le moştenise trăsăturile fizice şi abilităţile sportive. În loc să se amăgească în privinţa posibilităţii de a deveni sportiv, Bob ar trebui să înceteze să încerce să fie ca tatăl şi fraţii săi şi să urmărească obiective pe potriva sa.

Un alt client, Sean, a ocolit sala de forţă şi domeniul sportiv

(în ciuda faptului că tatăl său era profesor de educaţie fizică). În schimb, a devenit jucător de şah şi bridge în competiţii.

E necesar să atingi un echilibru între a fi perseverent şi a şti când să renunţi.

Trebuie să îţi evaluezi interesele, abilităţile şi obiectivele şi să îţi faci un autoinventar sincer.

Dacă obiectivul tău poate fi atins, atunci eşti liber să încerci.

Însă dacă efortul e prea mare, trebuie să reevaluezi situaţia. Nu încerca să despici un bolovan de granit lovindu-l cu capul!

Sau, ca să folosim altă metaforă, nu uita să schimbi macazul.

Dacă nu-ţi reuşesc planurile şi te simţi obosit, descurajat şi frustrat, încearcă altceva.

Un om care „se suceşte” nu e totuna cu unul care renunţă.

Un om care renunţă nu încearcă aşa cum ar trebui, ci se dă bătut prematur, imediat ce lucrurile devin grele. Însă dacă faci eforturi serioase şi tot nu reuşeşti, adoptarea unei direcţii diferite îţi poate îndepărta frustrarea şi, în consecinţă, te vei dezvolta.

32. POŢI SĂ ARUNCI CU PIETRE

Susan era deosebit de sensibilă. Orice jignire reală sau imaginară, o privire dură, o literă omisă, o critică minoră o aruncau în profunzimile mâhnirii şi suferinţei. Sora ei observa:

— Pe Susan o loveşte buldozerul de zece ori pe zi!

Am vrea să subliniem o temă care apare în cadrul a numeroase strategii din cartea aceasta, dat fiind că este

esenţială. De fapt, am învăţat-o cu toţii în copilărie: poţi să arunci şi cu pietre, că vorbele tale tot nu mă dor.

Din păcate, deşi mulţi dintre noi au rostit aceste cuvinte când eram necăjiţi de alţi copii, nu am crezut cu adevărat în ele. Zicala aceasta nu era decât o modalitate convenabilă de a părea indiferenţi. Înăuntru, rămâneau însă durerea şi supărarea. Probabil că e imposibil ca un copil să îşi dea seama de adevărul esenţial – că nu cuvintele ne rănesc, ci noi ne rănim cu acele cuvinte. Încearcă să convingi un puşti de 7, 8, 9 sau 10 ani că nu trebuie să se supere pentru că nişte copii l-au necăjit în legătură cu aparatul dentar, numindu-l „dinţos” sau „gură de fier”! Încearcă să convingi o fetiţă de 12 ani că nu trebuie să se supere când colegele ei mai puţin dezvoltate o tachinează fiindcă poartă sutien.

Copiii – sau adulţii – pot spune că „vorbele tale tot nu mă dor”, însă îşi permit să fie răniţi de porecle, ridiculizare, tachinări şi insulte.

Isteţul Andrew, în vârstă de 10 ani, se supărase fiindcă doi băieţi îi spuseseră „tocilar”. Nu am avut succes în încercarea de a-l convinge că probabil erau doar geloşi pe inteligenţa lui sclipitoare şi pe faptul că ia mereu note bune.

Cei mai mulţi oameni par a avea o nevoie disperată de a fi plăcuţi, de a fi populari şi de a fi consideraţi „beton”. Duc cu ei dorinţele acestea de-a lungul vieţii – caută cu consecvenţă aprobarea, îşi doresc să fie plăcuţi (uneori, cu orice preţ) şi sunt adesea dărâmaţi de critici şi respingere.

Care sunt şansele să îi ajuţi pe adulţi să conştientizeze pe deplin că nu trebuie să se supere din cauza cuvintelor spuse de oameni?

Dacă te denigrează cineva, vorbitorul, criticul este cel care are, probabil, probleme emoţionale. Persoanele echilibrate nu îi înjosesc pe alţii.

Orice persoană care înţelege pe deplin această dovadă esenţială de înţelepciune are puterea de a ignora criticile negative şi de a scăpa nevătămat.

Gândeşte-te aşa: dacă ai merge în vizită la un spital de psihiatrie şi unul dintre pacienţii grav tulburaţi din secţia izolată te-ar critica aspru, nu ai pune la suflet. Te-ai gândi la sursa acestei denigrări şi ai ignora vorbele. Doar pentru că o persoană care proferează injurii la adresa ta nu este pacient de psihiatrie nu înseamnă că trebuie să pui la suflet criticile sale. Ceilalţi oameni şi cuvintele lor au doar puterea pe care tu le-o conferi.

33. TREI IMPERATIVE ELEMENTARE TIPICE PENTRU PERSOANELE NEVROTICE

Bonnie a crescut aşteptându-se să îi fie uşor în viaţă. Provenea dintr-o familie bogată, mersese la o şcoală particulară şi nu avusese niciodată de luptat cu prea multe greutăţi şi nici măcar nu trebuise să aibă singură grijă de ea. Când a intrat la facultate şi a părăsit mediul ultraprotector în care toată lumea o răsfăţa, a fost distrusă. Lumea se aştepta acum să reuşească de una singură, să fie independentă, însă lui Bonnie îi lipseau abilităţile – sau dorinţa – să se confrunte de una singură cu viaţa.

Imaginează-ţi cum ar fi să treci prin viaţă cu aceste trei imperative: „Trebuie să îmi fie bine”, „Alţii trebuie să mă trateze bine”.

şi „Nu ar trebui să am vreodată parte de greutăţi sau probleme”.

Unii oameni chiar cred că nu ar trebui să se trezească vreodată blocaţi în trafic, să aştepte la coadă, să se confrunte cu birocraţia sau să sufere în vreun fel de pe urma micilor neplăceri ale vieţii.

Antidotul este renunţarea la toate imperativele. După cum spunea Albert Ellis, „Acum, cred aproape de fiecare dată că ar fi mai bine sau mai plăcut să-mi meargă bine, să fiu tratat corect şi viaţa să se dovedească a fi uşoară şi plăcută. Dar nu e obligatoriu să fie aşa – iar astfel lucrurile se schimbă semnificativ!”

Dr. Ellis este unul dintre cei mai aclamaţi, prolifici şi des citaţi autori din domeniul psihologiei clinice. Întemeietorul unei direcţii terapeutice pe care o numeşte

Raţional-Emotivă, Ellis a identificat trei imperative subiacente funcţionării nevrotice. Primul imperativ – „Trebuie să îmi fie bine” – este considerat un „mandat al Eului”. Simplu spus, asta înseamnă că oamenii au adesea aşteptări nejustificat de mari de la ei înşişi.

Insistă că trebuie să se ridice mereu la înălţimea idealurilor lor. „Trebuie să ajung bine. Trebuie să am succes. Trebuie să fiu competent. Trebuie să reuşesc tot ce pot reuşi. Dacă nu ating aceste obiective, dacă nu mă ridic la înălţimea aşteptărilor mele, sunt un ratat mizerabil şi merit ce e mai rău”. Acest tip de gândire stă la baza autodenigrării, a urii de sine, a autoînjosirii şi a autosacrificării.

Al doilea imperativ – „Ceilalţi trebuie să se poarte bine cu mine” – se arată atunci când oamenii se aşteaptă în mod nerezonabil ca ceilalţi să îi trateze cu respect, corect, cu consideraţie şi decenţă.

Când nu se întâmplă aşa, sau atunci când cei din jur nu sunt chiar blânzi, curtenitori şi respectuoşi, furia persoanei atinge un nivel extrem, iar sentimentul de bază e că făptaşii merită doar ce e mai rău. Astfel de atitudini se regăsesc în spatele urii, mâniei, ostilităţii şi furiei.

Al treilea imperativ nevrotic este că „Nu ar trebui să am vreodată parte de greutăţi sau probleme”.

Oamenii se înnebunesc singuri crezând că alţi oameni, alte circumstanţe sau lumea în general nu ar trebui să îi dezamăgească sau să îi deranjeze.

Ei insistă că mama natură ar trebui să le pună la dispoziţie rapid şi uşor ce îşi doresc. Astfel de persoane au un nivel redus detoleranţă la frustrare şi tendinţa de a amplifica orice eşec, transformându-l într-o catastrofă majoră.

Poţi observa lesne cât de nerealiste şi demotivante sunt cerinţele acestea. Trebuie muncit din greu şi cu sârguinţă pentru a scăpa de ele, însă rezultatele justifică pe deplin eforturile depuse.

Adună (-ţi) minţile

(şi acţiunile)

34. FAPTELE PLEDEAZĂ MAI BINE DECÂT VORBELE

Barbara şi Jeff aveau o căsnicie tumultuoasă, în principal fiindcă

Jeff nu ţinea seama de dorinţele şi sentimentele Barbarei. Îşi declara dragostea nepieritoare pentru ea, însă modul în care se comporta părea a-i contrazice vorbele. Nu o suna când urma să întârzie, uita adesea de zilele de naştere şi aniversările şi lua decizii importante pentru familie fără a o consulta.

Mulţi oameni cred în mod eronat că lucrurile pe care le gândim, imaginăm sau simţim sunt la fel de importante cum sunt cele pe care le facem. Adevărul e că, după cum zice o veche vorbă cunoscută, „faptele cântăresc mai greu decât spusele”.

Într-adevăr, faptele sunt mai importante decât cuvintele.

Deşi este posibil să fim empatici în raport cu alţi oameni, nu vom şti niciodată cu adevărat care sunt gândurile, motivaţiile, imaginaţia sau experienţele emoţionale ale altei persoane. Tot ce avem de făcut pentru a ne forma opinii sau a face judecăţi cu privire la alţi oameni este să le trecem în revistă comportamentul, ce fac sau nu fac.

La fel, îţi cunoşti propriile gânduri, sentimentele şi motivele interioare, dar singura sursă pe care o au la dispoziţie alţii pentru a-şi forma opinii despre tine o reprezintă comportamentul tău.

Iar ceea ce decizi să faci sau să nu faci ţine aproape întru totul de controlul voluntar.

Atunci când faci un inventar personal, încearcă să nu accentuezi prea mult importanţa gândurilor, sentimentelor sau motivelor în detrimentul acţiunilor, faptelor sau comportamentelor.

Nu uita că acţiunile ne definesc ca indivizi; oamenii nu pot citi ce-ţi trece prin minte, însă pot vedea ce faci.

Şi totuşi, mulţi oameni se „pedepsesc” emoţional

deoarece cred că motivele lor nu sunt chiar pure sau binevoitoare, chiar dacă au făcut un lucru util sau bun. Însă adevărul e că deşi ai avut gânduri lipsite de caritate când ai făcut fapte caritabile, faptele rămân totuşi bune!

În final, ce facem şi ce nu facem stabilesc cursul vieţilor noastre din prezent şi al experienţelor viitoare. Ce facem sau nu facem contează mult mai mult decât ceea ce credem, simţim sau ne imaginăm. Din nou:

Ceea ce crezi contează mai puţin decât ceea ce faci.

Important e cum acţionezi.

Nu uita că gândul nu este echivalent cu fapta. Cineva care are gânduri rele, dar face doar fapte bune este totuşi o persoană bună. ÎNVAŢĂ SĂ DELEGI: NU FACE TU TOTUL

Jack şi Kent sunt doi vecini care au decis să îşi construiască nişte verande. Jack şi-a petrecut aproape întreaga vară construind el însuşi veranda, în vreme ce Kent a angajat un constructor şi şi-a petrecut cea mai mare parte a timpului la plajă. Nu ar fi fost nicio problemă dacă Jack şi familia lui s-ar fi bucurat de eforturile depuse. Însă a descoperit că proiectul era anost şi extenuant, iar soţiei şi copiilor le displăcuse faptul că abia dacă îşi petrecea timpul cu ei. Jack vorbeşte cu mândrie despre proiect, însă el şi familia sa au plătit un preţ piperat pentru mândria de a face totul singuri.

De câte ori ai auzit pe cineva spunând „Dacă vrei un lucru făcut bine, fă-l cu mâna ta!” Tradiţia lui „făcut cu mâna ta” e veche în spiritul american. Imaginile cu colonişti tăind buşteni şi construind cabane în sălbăticie bântuie depozitele de cherestea şi magazinele de feronerie sâmbăta dimineaţa.

De fapt, deseori, dacă vrei să faci ceva (sau să iasă bine), cel mai indicat chiar e să îl faci tu. Însă la fel ca orice alt „adevăr des întâlnit”, atitudinea aceasta poate fi dusă la extrem. Există numeroşi oameni care vor să deţină controlul, care investesc mult în Eul lor spunând „am făcut-o cu mâinile mele” şi pur şi simplu nu au încredere în altcineva să facă o treabă bine. Pentru că au probleme cu

delegarea responsabilităţilor către alţii, restanţele le blochează vieţile.

Cere ajutor, deleagă altora responsabilitatea şi foloseşte talentul profesioniştilor. Vei avea mai mult timp pentru a te dedica problemelor mai importante şi îţi vei îmbunătăţi calitatea vieţii.

Un inginer mecanic se plângea că, ori de câte ori angajează muncitori acasă, treaba pe care o fac aceştia nu e la fel de bine făcută pe cât ar fi fost dacă o făcea el. Numai că, la terapie, a învăţat să fie mulţumit cu un lucru „suficient de bun" şi nu neapărat „perfect" şi a devenit mai relaxat în general şi semnificativ mai puţin anxios.

Un prieten de-al nostru, înzestrat cu simţul umorului, spunea:

„Nu face tu niciodată ceva ce îl poţi lăsa altora".

Noi spunem:

Stabileşte priorităţi, echilibrează-ţi responsabilităţile, fă ce îţi place şi poţi face şi deleagă mai des.

36. DESPRE MUNCA PRODUCTIVĂ

Gerr y şi Lionel făceau parte din acelaşi grup de studenţi la master. Lionel aloca în plus cam cinci-şase ore de studiu pe zi, în vreme ce Gerr y îşi petrecea timpul liber relaxându-se. În ceea ce priveşte inteligenţa, nimeni nu susţinea că Lionel n-ar fi fost mai isteţ, însă, în cele din urmă, Gerr y a luat zece, iar Lionel, nouă. Când vine vorba de examen, se poate oare ca Lionel să fi exagerat şi să se fi epuizat, în vreme ce Gerr y a rămas cu mintea limpede şi atent?

Toată lumea ştie că munca din greu şi cu sârg dă adesea roade, însă mulţi cred că mai multă muncă înseamnă că şi rezultatele vor fi pe măsură.

Ni se spune „Pune burta pe carte!" Sincer vorbind, nu am crezut niciodată în expresia asta – dacă nu cumva vrei să îţi turteşti sau să-ţi ascunzi burta.

Sigur că în spatele acestei metafore neobişnuite e ideea că nu trebuie să te laşi pe tânjală. Însă studiile psihologice arată că un anumit nivel de tânjală e bun şi te va face mai productiv, nu invers. Studiile realizate cu

privire la ceea ce se numeşte „exerciţiu intens” comparativ cu „exerciţiul distribuit” indică aproape de fiecare dată că oamenii care aplică exerciţiul intens au rezultate mai slabe decât cei care folosesc exerciţiul distribuit.

Exerciţiul intens înseamnă a te ocupa de o sarcină fără să iei pauză sau să te odihneşti, adică să lucrezi non-stop. Cei care lucrează atât de intens de regulă descoperă că, după un timp, oboseala se cumulează în sistemul lor, astfel că sunt nevoiţi să depună eforturi din ce în ce mai mari pentru a obţine rezultate notabile.

Exerciţiul distribuit se referă la strategia de a lua pauze scurte, dar destul de dese. Te opreşti din ceea ce faci şi te plimbi zece minute sau suni un prieten, sau faci nişte exerciţii de relaxare ori faci orice altă activitate diferită de sarcina de lucru. Cei care folosesc exerciţiul distribuit sunt capabili să spargă monotonia, să îşi refacă nivelul de energie şi să lucreze într-un ritm mai alert şi mai productiv.

Exerciţiul distribuit îţi permite să te eliberezi de păienjenişul metaforic şi să reuşeşti mai multe acţiuni pe termen lung (şi să faci mai puţine greşeli), să te simţi mai plin de energie şi vioi atunci când revii la sarcina ta.

Astfel, formula pentru o muncă încununată de succes şi productivă este:

Nu continua să munceşti oră după oră, fără întreruperi.

Mai prosteşte-te din când în când şi scapă de acidul lactic şi alte produse chimice ale oboselii din fluxul sangvin.

Munceşte mai inteligent – nu mai intens sau mai mult!

37. INJECTEAZĂ-ŢI NIŞTE UMOR ÎN VIAŢĂ

Nancy îi povestea unei prietene despre un incident întâmplat cu câţiva ani în urmă, la o petrecere. Soţul lui Nancy se îmbătase şi se dăduse în spectacol. M-am jenat, povestea ea, şi m-am ener vat atât de tare, că eram pe punctul de a intenta divorţul. Apoi am văzut latura amuzantă. Aşa că furia mi s-a transformat în veselie şi am

evitat o confruntare inutilă.

Veselia împărtăşită creează instantaneu o legătură între oameni. Cei care nu iau viaţa sau pe ei înşişi prea în serios sunt mult mai sănătoşi şi fericiţi decât cei care o fac.

Nu susţinem o abordare frivolă, însă oamenii care pot recunoaşte absurdităţile vieţii de zi cu zi şi se pot distra pe seama lor reuşesc, în general, să gestioneze şi să facă mai bine faţă situaţiilor stresante.

Încearcă să te amuzi chiar şi atunci când faci o treabă serioasă.

Încearcă să râzi mai tare şi mai des. Un simţ al umorului autentic îţi permite să te fereşti de rutinele mentale şi poate ţine la distanţă plictiseala şi chiar depresia.

Ceea ce poate fi numit „hohot dezlănţuit” reprezintă un tonic psihic. Biologii au emis o ipoteză conform căreia râsul stimulează producţia de catecolamine şi endorfine la nivelul creierului, lucru care afectează nivelurile hormonale asociate bucuriei, ducând la un prag mai ridicat al toleranţei la durere şi la un sistem imunitar mai puternic.

Iată câteva idei ca să te înveseleşti.

Fii atent, în mod voit, la mai multe dintre evenimentele absurde, stupide şi ridicole care se petrec mereu. Vezi partea amuzantă a acestora. Arată-le altora. Notează cele mai amuzante lucruri pe care le vezi sau le auzi. Acest lucru se mai numeşte şi „umor cosmic”.

Chiar dacă un lucru nu e amuzant, încearcă să râzi. De exemplu, se poate să fii blocat în trafic. În loc să te încrunţi, încearcă să râzi. Există o teorie care spune că mişcareamuşchilor faciali poate atrage după sine unele dintre beneficiile râsului autentic.

Fii atent la ce te face să râzi – desene animate, afişe, scrisori, poveşti amuzante sau glume – şi încearcă să te înconjori cu mai multe lucruri care te amuză.

Şi un avertisment. Evită glumele bazate pe ridiculizare. Au la bază mai multă ostilitate decât umor şi pot produce durere. Iar glumele bazate pe cinism nu sunt

nici ele utile şi pot chiar ricoşa.

Un joc de cuvinte poate fi fantastic şi cu adevărat isteţ şi amuzant.

Cultivă-ţi capacitatea de a aprecia absurditătile vieţii.

38. IMPORTANŢA MIŞCĂRII

— Sunt un leneş înnăscut, a spus Maurice cu un aer resemnat.

Apoi a adăugat: Ba chiar îmi aduc aminte cum am folosit toate scuzele posibile ca să nu mă duc la orele de sport, la şcoală.

Maurice trebuie să afle că exerciţiile istovitoare nu sunt neapărat bune pentru sănătate, însă o plimbare în pas alert, de douăzeci sau treizeci de minute, de câteva ori pe săptămână, creşte starea de bine.

Conexiunea dintre minte şi trup a fost subliniată mulţi ani în diferite contexte. Pe scurt, ceea ce tonifică trupul are un efect pozitiv şi asupra bunăstării noastre mentale, emoţionale sau psihice.

Numeroşi experţi au indicat că mulţi dintre noi pur şi simplu nu ne mişcăm suficient corpurile. Ceva atât de simplu ca o plimbare de cinci minute înainte de orice masă poate reprezenta o diferenţă enormă. Activitatea ne creşte rata metabolică şi arde calorii, ambele aducând beneficii.

Nu trebuie să transpiri ca să ai de câştigat.

În loc să iei liftul, urcă pe scări câteva etaje. Stai în picioare şi mişcă-te câtă vreme vorbeşti la telefon, citeşti scrisori sau te gândeşti la un proiect.

Sugerează-le prietenilor să mergeţi la o plimbare.

Avem numeroase oportunităţi să ne mişcăm trupurile. Pune muzică şi dansează. Lucrează în grădină. Parchează în mod voit în capătul îndepărtat al parcării, ca să trebuiască să parcurgi o distanţă oarecare până la magazin. Câtă vreme aştepţi să ţi se încălzească apa la duş sau să ţi se umple cada, fă nişte flotări sau sărituri. Dacă îţi place să alergi sau să faci aerobic, sau dacă poţi face plimbări în pas alert vreme de douăzeci până la patruzeci de minute de câteva ori pe săptămână, cu atât mai bine, iar dacă nu, chiar şi trei până la cinci minute de activitate

sunt mai bune decât niciunul.

Rezultatele cercetărilor arată că până şi activitatea fizică moderată, cum ar fi mersul pe jos, creşte rata metabolică şi are numeroase beneficii pentru sănătate. Cheia succesului este să gândeşti în termeni de „minute de activitate”. Ce activitate pot face, în loc să pierd timpul stând degeaba? Sigur că nu recomandăm să ajungi obsedat de a fi activ, dat fiind că odihna şi relaxarea au un rol bine definit în cadrul regimului de sănătate fizică şi psihică. Însă, dacă e să greşim, prea puţină mişcare e mai rea decât prea multă.

Aşadar, stinge televizorul, ridică-te, întinde-te, ieşi pe uşă şi fă un pic de mişcare.

Nu e nevoie să priveşti condiţia fizică ca pe o sperietoare şi o corvoadă. Cei care apreciază exerciţiile viguroase vor obţine beneficii din ele, însă dacă nu îţi place să faci mişcare, lasă-le deoparte. Simplul fapt de a face loc în program pentru activitatea fizică permanentă, aşa cum am descris-o, poate avea mari beneficii.

ASUMAREA RESPONSABILITĂŢII

Delia juca „jocul vinei”. Ori de câte ori ceva nu o satisfăcea, dădea vina pe altcineva. Nu se întreba niciodată dacă nu cumva ea nu contribuise cu nimic la situaţie. Chiar şi atunci când îi erau supuse atenţiei fapte clare, refuza să accepte sau să recunoască orice responsabilitate.

Să fie oare aceasta explicaţia pentru mariajul ei eşuat şi pentru starea de melancolie generală?

E uimitor cât de mulţi oameni resping responsabilitatea pentru acţiunile şi alegerile lor şi dau vina pe alţii sau pe circumstanţe pentru problemele lor. Deşi „jocul vinei” este des întâlnit, o prea frecventă respingere a responsabilităţii reprezintă de fapt un tipar de comportament de autoînfrângere.

Cei care insistă să dea vina pe factori pe care nu îi au sub control vor avea tendinţa de a se simţi neputincioşi şi neajutoraţi.

Doar prin acceptarea responsabilităţii personale pentru alegerile şi acţiunile noastre ne putem oferi ocazia

de a ne simţi eficienţi şi de a deţine controlul asupra vieţii noastre.

Asumarea responsabilităţii nu înseamnă că deţinem controlul absolut asupra destinelor noastre. În realitate, cu toţii suntem afectaţi de evenimente pe care nu le putem controla, cum ar fi înzestrarea genetică şi o serie de factori de mediu aleatorii.

Putem însă trece la cârma noastră, în vastul curent al existenţei şi circumstanţele înconjurătoare, conducându-ne viaţa în anumite direcţii. Trebuie să îţi asumi responsabilitatea pentru alegerile şi comportamentele tale.

Gândeşte-te că vina şi meritul sunt părţi opuse ale aceleiaşi entităţi. Dacă vrem să dăm vina pe altcineva pentru nenorocirile şi problemele noastre, poate că ar trebui şi să recunoaştem altcuiva meritele pentru succesele şi realizările noastre. La fel, libertatea şi responsabilitatea sunt reversul aceluiaşi concept; nu o poţi avea pe una fără a o avea şi pe cealaltă. Victor Frankl, un renumit psihiatru, psihoterapeut existenţialist şi supravieţuitor al unui lagăr de concentrare, a subliniat acest aspect. Dr. Frankl a comentat recent despre cât de ciudat este că Statele Unite ale Americii se laudă cu o impresionantă

Statuie a Libertăţii în portul din New York, însă nu există niciun monument al responsabilităţii care să echilibreze privilegiul libertăţii.

La fel cum dr. Frankl consideră că ar trebui ridicată o Statuie a Responsabilităţii la San Francisco, pentru a obţine acest echilibru, mulţi dintre noi trebuie să îşi accepte responsabilitatea personală pentru a echilibra marea libertate de care ne bucurăm cu toţii, în calitate de cetăţeni ai acestei ţări.

Asumă-ţi responsabilitatea pentru acţiunile şi deciziile tale şi devino arhitectul şi inginerul propriului viitor.

40. NU-ŢI REPRIMA SENTIMENTELE

Natalie avea tendinţa de a-şi ţine sentimentele în frâu.

— Am fost învăţată să-mi ascund sentimentele, explica ea. În familia noastră, se aştepta ca fetele să zâmbească drăguţ şi să tacă din gură.

După un curs de stimulare a asertivităţii, Natalie a început să îşi verbalizeze sentimentele.

— Ce bine e să fii o persoană, şi nu un preş de şters picioarele, a spus ea.

Nu este sănătos să îţi înăbuşi sentimentele, să reprimi toate manifestările de furie sau chiar iritare, să îţi ascunzi temerile sau să îţi înghiţi supărarea. Într-adevăr, aceste tactici de reprimare pot avea consecinţe groaznice. Desigur, există dăţi când este necesar sau chiar de preferat să îţi reprimi sau să îţi ascunzi adevăratele sentimente. Numai un prost şi-ar manifesta mereu emoţiile. Ideea e că atunci când inhibarea emoţiilor este un obicei, devine cu timpul din ce în ce mai stresant pentru individ, creând oportunităţi pentru apariţia problemelor de sănătate.

Cartea Inhibarea emoţiilor şi sănătatea* editată de dr. Harold

Traue şi dr. James Pennebaker pune întrebarea străveche: inhibarea emoţiilor are efecte negative asupra sănătăţii fizice sau psihice? Cercetătorii din Austria, Franţa, Germania, Irlanda şi

Statele Unite au indicat că neexprimarea emoţiilor poate într-adevăr să declanşeze probleme psihice şi fizice, cum ar fi astm (mai ales la copii), dureri de cap, probleme psihosomatice şi neplăceri cardiovasculare. Aşadar, întrebarea este care e cea mai bună cale de exprimare a sentimentelor? Dacă eşti supărat, trebuie să ţipi şi să urli şi să baţi cu pumnii? Empatic, nu!

Cea mai bună reacţie este una asertivă, nu una agresivă. O exprimare asertivă înseamnă să spui pur şi simplu lucruri de tipul:

„Ce mă enervează!”; „Mă scoţi din sărite când faci aşa!”; „Mă sperie de-a dreptul chestia asta!”; „Acum sunt foarte deprimat!”

Nu uita, nu-ţi nega sentimentele şi nu-ţi dezvolta

obiceiul de a le ascunde mereu de ceilalţi. Esenţa e simplă:

Nu reprima şi nu agresa, ci exprimă-ţi sentimentele!

Construirea unor relaţii de succes

41. CHEILE UNUI MARIAJ DE SUCCES

Laura şi Kyle mergeau la consiliere matrimonială. Laura era clar supărată.

— Kyle e pe programul automat de NU!

Apoi, aproape suspină:

— Chiar şi dacă îi cer un mic serviciu, zice NU!

Kyle i-a replicat:

— Nu cred că e adevărat, dar să-ţi zic eu ce e. Laura îmi caută mereu nod în papură şi critică tot ce fac.

Oamenii nefericiţi în căsătorie, mulţi dintre ei în pragul divorţului, tind să facă aceleaşi greşeli. Adesea, îşi exprimă dezacordul, sunt extrem de critici, se învinovăţesc, se acuză, folosesc ameninţări şi probabil îşi spun adesea unul altuia „nu!”

Astfel de comportamente sunt ucigaşele iubirii şi intimităţii.

Când partenerul tău te critică şi te acuză, rezultatul constă în durere şi resentimente. Iar atunci când partenerul refuză să îndeplinească nişte solicitări rezonabile, când e pe modulul automat de spus „nu”, necazurile sunt inevitabile. Cele mai multe dintre cuplurile care vin la noi pentru consiliere matrimonială fac aceste greşeli. E remarcabil că se poartă politicos, cu tact, cu consideraţie şi cu respect cu persoanele absolut străine. Însă pe cei dragi îi părăsesc. Cred în mod eronat că acasă e locul în care faci cum te taie capul, eşti spontan şi renunţi la orice urmă de bună-creştere.

Nu suntem susţinătorii unei relaţii maritale pline de inhibiţii şi tensionate. Deschiderea şi caracterul informal sunt două dintre cele mai importante elemente ale unui mariaj satisfăcător. Dar ţine minte: deschiderea în căsnicie nu este o invitaţie la atacarea celuilalt cu napalm emoţional. În loc de asta, încercaţi să:

Manifestaţi grijă, respect şi consideraţie autentice unul pentru celălalt.

Depuneţi eforturi deliberate de a face unul pe plac celuilalt şi de a evita lucrurile care vă displac reciproc.

În cadrul şedinţelor noastre de consiliere, începem de obicei prin a întreba fiecare persoană „Ce lucruri bune, atente şi decente ai făcut pentru partenerul tău săptămâna aceasta?” Dacă tu consideri că ţi se cuvine totul, nu vei ajunge la fericirea conjugală.

O căsnicie de succes cere anumite eforturi. Însă dacă efortul se transformă în muncă grea, probabil indică o incompatibilitate fundamentală. Trebuie să munceşti pentru relaţia ta, dar nu ar trebui să munceşti din greu pentru ea.

Şi, că tot veni vorba, dacă tu şi soţul tău concuraţi între voi, Nu uitaţi că mariajele fericite sunt bazate pe munca în echipă şi cooperare, nu pe competiţie.

În concluzie: dacă vrei să ai o căsnicie reuşită:

Evită să fii critic.

Încearcă să spui „da” ori de câte ori e posibil.

83CUM SĂ AJUŢI O RELAŢIE PERTURBATĂ…

SAU SĂ FACI UNA BUNĂ ŞI MAI BUNĂ

Ca multe cupluri de profesionişti foarte ocupate, Jay şi Georgia se îndepărtaseră unul de celălalt şi aproape că trăiau în lumi separate.

Cu toate acestea, era clar că le păsa unul de celălalt şi era necesar să implementeze o formulă directă şi eficientă care să le revitalizeze şi să le hrănească mariajul.

În calitate de psihologi practicieni, suntem consultaţi adesea de cupluri cu probleme sau oameni care au diferite dificultăţi în relaţiile lor.

Îţi doreşti să readuci relaţia pe drumul cel bun sau poate să îţi faci viaţa mai uşoară în cadrul unei relaţii relativ fără necazuri?

În cadrul acestui segment, vă vom comunica patru măsuri ce pot fi luate. Deşi o mare parte a celor prezentate în cele ce urmează priveşte în special căsniciile, aceleaşi metode pot fi aplicate cu succes aproape oricărei relaţii intime.

Problemele maritale au adesea la bază un declin al

prieteniei din cadrul căsniciei. Desigur, există o varietate enormă de probleme conjugale şi orice generalizare trebuie limitată, însă atunci când dintre parteneri dispare prietenia, e aproape sigur că va urma o spirală descendentă a nefericit maritale.

Aşadar, ce se poate face pentru a hrăni şi revitaliza prietenia din căsnicia voastră?

Complimentează-ţi partenerul deseori. Fă-ţi un obicei din a face un compliment cel puţin o dată pe zi.

Exprimă-ţi aprecierea faţă de partener ori de câte ori face un lucru care îţi place.

Fă-ţi un obicei din a face un lucru atent pentru partener în mod regulat. Petreceţi timp împreună făcând activităţi plăcute pentru amândoi.

Aceste gesturi de bunătate pot fi neînsemnate, însă importante, cum ar fi o sarcină casnică în plus, sau oferirea unei flori pe neaşteptate sau a unui cadou fără mare valoare materială. În definitiv, momentele plăcute petrecute împreună sunt piatra de temelie a oricărei prietenii – şi a căsniciilor fericite.

43. LUPTĂ PENTRU O CĂSNICIE REUŞITĂ

Problema lui Marilyn şi a lui Peter nu era că aveau tendinţa să se certe. Se rupeau în bucăţi unul pe celălalt! Certurile lor erau maliţioase şi extrem de dureroase pentru amândoi. Tacticile lor de luptă, dureroase şi murdare, le distrugeau căsnicia.

Asemenea lui Peter şi Marilyn, probabil că tu şi perechea ta vă ciondăniţi şi vă certaţi – în definitiv, e omenesc să fie aşa.

Sperăm totuşi că discuţiile voastre aprinse nu duc la un război deschis! Nu uita că diferenţa dintre cuplurile fericite şi cele nefericite nu este întotdeauna cât de mult se ceartă sau cât de des au dispute, ci modul în care îşi manifestă furia şi dezacordul. De fapt, modul în care te certi este una dintre cele mai bune căi de a diagnostica starea de sănătate a căsniciei tale.

Aşadar, ce poţi face pentru a-ţi păzi mariajul de ravagiile neînţelegerilor şi fricţiunilor? Nu e o chestiune de

evitare a certurilor sau conflictelor – dezacordurile sunt inevitabile. Cheia este să acţionezi pentru a le soluţiona.

Când te cerţi, evită să cazi în extrema criticii, dispreţului, defensivei sau retragerii. Nu te certa niciodată atacându-ţi partenerul – solicită o anumită schimbare de comportament.

Studiile ample derulate de dr. John Gottman, psiholog la

Universitatea Washington din Seattle, au indicat rezultate fascinante. Gottman a descoperit ceea ce el numeşte „o proporţie magică" între cantitatea de aspecte pozitive şi negative din relaţii. În căsniciile bune, raportul e de cinci la unu. Cu alte cuvinte, atâta vreme cât soţul şi soţia exprimă cel puţin cinci sentimente pozitive şi acţiuni pentru fiecare mesaj negativ, probabil că mariajul va fi stabil. (Recomandăm călduros cartea dr. Gottman, De ce reuşesc sau eşuează căsniciile. *)

Iată esenţa:

Dacă vrei să ai o căsnicie fericită, fii interesat, fii afectuos, arată că îţi pasă, apreciază, arată că eşti preocupat, acceptă… şi ceartă-te constructiv.

44. POŢI AVEA ÎNCREDERE ÎN EA? DEPINDE…

Pentru Gloria era un lucru obişnuit să afirme la modul general că nu poate avea încredere în nimeni. Prietena ei Karen nu punea vreodată la îndoială ceva sau pe cineva. Ghici care dintre ele descoperea adesea că altcineva profitase de ea?

Auzim adesea oamenii spunând „Nu poţi avea încredere în el".

sau „Nu am încredere în ea". Ce înseamnă asta? Unor oameni nu le pot fi încredinţaţi bani. Alţii n-ar fura niciun bănuţ de la tine, dar nu sunt în stare să ţină un secret. Altcineva ar putea fi scrupulos de cinstit în materie de bani şi absolut de încredere în ceea ce priveşte păstrarea secretelor, dar ar putea avea o înclinaţie spre încălcarea promisiunilor sau a cuvântului dat.

Încrederea este, desigur, un aspect deosebit de important al relaţiilor personale. Oamenii în jurul cărora

tindem să gravităm, cei pe care îi alegem drept prieteni şi iubiţi sunt, sperăm noi, întru totul demni de încredere.

Când una dintre prietenele noastre a spus: „Nu am încredere în soţul meu”, am presupus că îl bănuieşte că ar avea o aventură şi că o înşală. S-a dovedit însă că voia să spună că el îi promite că are să repare diverse lucruri prin casă şi apoi îşi găseşte scuze.

Discutăm aici despre o tendinţă frecvent întâlnită, care produce o mare confuzie şi numeroase neînţelegeri.

Fii precis, dacă nu vrei să laşi impresii greşite.

Iată un exemplu: Tu şi cu Lucy discutaţi despre posibilitatea de a intra într-o afacere cu Harry. Lucy spune:

— Nu am încredere în el.

Te miri şi întrebi:

— De ce? Cum adică?

În ce aspect legat de Harry nu are încredere? La prima vedere, „Nu am încredere în el” pare a sugera că afacerea a căzut. Însă, întrebată fiind, să spunem că Lucy pune la îndoială faptul că Harry va investi partea de bani cuvenită în afacere. În cazul acesta, nu e nevoie să puneţi cruce afacerii. Trebuie ca Lucy să precizeze de ce se teme şi Harry să agreeze în scris cât e dispus să investească.

Acest exemplu simplu arată ocolişurile şi caracterul vag al afirmaţiilor generale. Nu putem sublinia îndeajuns de mult că trebuie să fim exacţi.

87CUM ACŢIONEZI ESTE MAI IMPORTANT DECÂT CINE EŞTI

Myrna se plângea că nu e tratată cu respect de copiii ei ajunşi la vârsta adultă. Însă când a fost întrebată dacă ea îi tratează pe ei cu respect, a răspuns:

— Nu e nevoie, eu sunt mama lor.

Unii oameni cred în dragostea necondiţionată. Indiferent de cât de reprobabil s-ar comporta, susţin că rudele cele mai apropiate şi prietenii adevăraţi ar trebui să îi iubească pentru „cine sunt”. E vorba de o noţiune eronată.

Dragostea necondiţionată este posibilă între părinţi şi copiii mici, însă în cele mai multe relaţii:

Comportamentul tău îi va determina pe oameni să te iubească, să te urască, să te caute sau să te evite.

Analizează-ţi atent şi sincer acţiunile şi întreabă-te ce faci pentru oamenii importanţi pentru tine. Personalitatea şi stilul tău te fac plăcut şi garantează că merită să îţi fie căutată compania?

Ai o dispoziţie plăcută?

Lumea se înţelege uşor cu tine? Eşti săritor şi gata să faci servicii altora? Îţi exprimi afecţiunea? Îţi arăţi preocuparea? Eşti un bun ascultător?

Sau tratezi prost oamenii?

Eşti meschin, răutăcios, nepoliticos, nerăbdător sau posac?

Eşti în general critic? Eşti adesea dezaprobator? Te plângi adesea, formulezi acuzaţii, îţi sare ţandăra? Pur şi simplu nu eşti atent laceilalţi? Chiar şi atunci când faci fapte bune, o faci reticent sau fără plăcere? Dacă ai răspuns cu „da” la oricare dintre acestea, să nu te mire dacă oamenii se distanţează de tine. Nimeni nu poate fi drăguţ, cald, blând, iubitor, atent, grijuliu şi plăcut 100% din timp. Întrebarea pe care trebuie să ţi-o pui este cât de des şi în ce condiţii eşti egoist sau nepăsător. Nu uita, îţi dezvălui iubirea prin acţiunile tale.

Dacă descoperi neconcordanţe între cine eşti şi cum te comporţi, trebuie să îţi schimbi acţiunile. Dacă vrei să fii tratat frumos, trebuie să te comporţi frumos cu ceilalţi.

46. BUNĂTATEA NU VA DEPĂŞI RĂUTATEA

Soţul lui Sally era adesea abuziv. Într-o dimineaţă, la micul dejun, Hank a început să urle la ea fiindcă vorbea la telefon, în loc să îi ţină lui companie. Mai târziu, după ce Hank plecase la serviciu, Sally i-a luat cămăşile de la spălătorie, a făcut câteva comisioane pentru el şi a hotărât să îi pregătească la cină felul lui de mâncare preferat.

Sally, din păcate, credea că dacă poate crea o atmosferă de cămin ideal, plin de iubire, soţul ei va înceta să o abuzeze. Din păcate, de fapt ea recompensa comportamentul negativ al soţului ei. Ca reacţie la izbucnirile sale, Hank găsea treburile făcute şi i se servea

meniul preferat la cină. De ce să schimbe felul în care îşi tratează nevasta, când ea reacţionează atât de bine?

Evenimentele care urmează unei acţiuni vor slăbi sau întări posibilitatea ca aceasta să se producă din nou. Dacă Sally e drăguţă cu Hank atunci când acesta se poartă urât cu ea, îl învaţă să continue să o abuzeze. Suportând comportamentul abuziv al lui Hank, Sally îi transmite mesajul că e în regulă să se poarte aşa cu ea. Dacă i-ar arăta în schimb că e dispusă să fie deosebit de bună şi de săritoare doar atunci când el se comportă atent şi iubitor, ar fi mai mari şansele să dezvolte un tipar pozitiv.

Tommy considera că bunătatea va depăşi răutatea. Îi trimitea flori soţiei sale ori de câte ori ea izbucnea, în speranţa că gestul lui o va bine dispune. În loc de asta, o încuraja doar să se răstească şi mai mult la el.

Pentru a încuraja comportamentul pozitiv şi a-l descuraja pe cel ofensiv:

Nu recompensa la alţii comportamente pe care doreşti să le elimini.

Urmează sfatul actorului Alan Alda: „Fii corect cu ceilalţi, dar ţine-te de ei până sunt corecţi cu tine”.

Învaţă să vorbeşti.

Nu recompensa comportamentele rele ale altora.

Dacă te tratează cineva rău, spune-i – nu zâmbi şi nu te preface că totul e în regulă.

47. DESPRE PARENTAJUL EFICIENT: PARTEA I

Soţii Linton încercau cu adevărat să fie părinţi buni. Păreau să creadă că, dacă le oferă mâncarea potrivită, haine şi adăpost, îşi duc copiii la biserică, îi învaţă să nu folosească vorbe urâte şi îi pedepsesc când întrec măsura, obligaţiile lor de părinţi sunt îndeplinite.

Rolul de părinte este poate cel mai dur, solicitant, provocator şi responsabil loc de muncă pe care îl poate avea cineva vreodată. Însă nu există şcoli pentru aşa ceva şi nu se cer examene de competenţă. E strict vorba „să înveţi făcând”.

Pentru a practica orice profesie care presupune furnizarea de servicii, cele mai multe state solicită o

licenţă sau o certificare ce poate fi obţinută în urma unei şcolarizări adecvate şi promovării unui test de competenţe. Chiar şi pentru căsătorie e necesar un certificat (din păcate, totuşi nu se cere înainte un test de competenţă!). A aduce pe lume o altă fiinţă umană nu necesită decât o pereche de sisteme reproducătoare funcţionale – fără pregătire, fără competenţe, fără licenţă!

Învăţarea abilităţilor cruciale de îngrijire a copilului le permite părinţilor să fie cu adevărat eficienţi, crescând şansele copiilor acestora de a fi capabili să navigheze cu succes prin labirintul vieţii. Unul dintre cele mai valoroase daruri pe care le poţi face copiilor tăi este o busolă funcţională (abilităţi şi fapte) care îi poate ajuta să reuşească la şcoală şi la serviciu, la joacă şi la distracţie, în dragoste şi intimitate.

Din nefericire, cele mai multe şcoli nu includ cursuri specifice despre cum să dobândeşti abilităţi sociale, cum să gândeşti raţional, cum să controlezi emoţiile nedorite şi cum să fii un părinte cu adevărat eficient. Părinţii trebuie să înveţe de unii singuri cum să rezolve un conflict, să fie asertivi şi să gestioneze stresul. Şi trebuie să renunţe la tehnicile proaste de îngrijire pe care poate le-au învăţat de la propriii părinţi.

Sigur că toţi copiii sunt indivizi cu temperamente, nevoi şi personalităţi unice şi nu există un mod absolut corect de a fi părinte. Specialiştii nu au căzut de acord în privinţa a ceea ce reprezintă un bun părinte. Însă în cadrul următoarelor două segmente, vom discuta despre câteva sugestii utile şi indicii pe care le-au avut cei mai mulţi experţi.

48. DESPRE PARENTAJUL EFICIENT:

PARTEA A II-A

Brenda venea dintr-o familie foarte permisivă, în vreme ce soţul ei, Robert, crescuse într-un cămin foarte strict. Fiecare avea propriile

91 probleme personale, însă lucrurile au ajuns la un punct de cotitură când au devenit părinţi. Filosofiile lor despre creşterea copiilor erau diametral opuse, iar copiii

lor erau mereu prinşi la mijloc.

Copiii, desigur, nu ştiu automat ce e mai bine pentru ei şi părinţii trebuie să îi ghideze în direcţii adecvate social şi din punctul de vedere al sănătăţii. Problema apare când părinţii îşi presează copiii să acţioneze cum e mai bine pentru părinţi, nu cum e mai bine pentru copii. E o mare diferenţă între stabilirea orei de culcare la opt pentru un copil care are o zi grea în ziua următoare şi impune o oră de culcare fiindcă părinţii vor să urmărească o emisiune la televizor.

Numeroşi părinţi îşi văd copiii ca pe nişte extensii ale lor şi le cer să asculte instrucţiunile fără discuţii. Ei nu recunosc că şi copiii sunt persoane autonome, care pot raţiona şi acţiona conform propriilor motivaţii interne. Când părinţii cer prea multe şi sunt dominanţi, adesea rezultatul e un copil fie rebel şi insolent, fie anxios şi nesigur.

Dezvoltarea sănătoasă a Eului unui copil presupune ca acesta să aibă o voce în familie, care să fie cel puţin auzită şi recunoscută, nu neapărat aprobată.

Părinţii excesiv de permisivi şi indulgenţi pot duce la o dezvoltare a caracterului la fel de nefericită, inclusiv un nivel redus al toleranţei la frustrare şi sentimente de îndreptăţire excesive.

La fel ca în cele mai multe cazuri, obiectivul e echilibrul.

Cheia e să ştii când să fii permisiv şi când să deţii controlul.

Impunerea unor consecinţe naturale ale unei acţiuni reprezintă permisivitate cu un scop.

Când Bobby a refuzat să se ducă la culcare la 20: 30, tatăl său-a pedepsit în ziua următoare. Când Kenny a insistat să stea treaz după ora sa obişnuită de culcare, tatăl său i-a spus că, indiferent cât ar fi de obosit în ziua următoare, tot va trebui să tundă peluza după ore. Pedepsirea lui Bobby a însemnat impunerea unei consecinţe artificiale. Nu avea nimic de-a face cu ora de culcare şi probabil că a injectat o doză nesănătoasă de

furie şi resentimente în relaţia lor.

Însă sublinierea faptului că alegerea lui Kenny de a sta treaz până târziu ar putea avea ca rezultat o oboseală prea mare a doua zi, care să îl împiedice să îşi îndeplinească responsabilităţile, îi permite unui copil să vadă relaţia dintre o acţiune şi rezultatul ei, fapt care îi dă ocazia să înveţe mai multe din greşelile sale.

49. DESPRE PARENTAJUL EFICIENT:

PARTEA A III-A

Steve îşi dorea să fie un tată bun, însă a comis o greşeală esenţială.

Considera că dacă îşi insultă şi abuzează verbal copiii – spunându-le cât de proşti şi inepţi sunt –, asta îi va motiva să îi demonstreze tatălui că se înşală, vor lua note bune şi vor încerca să ajungă în frunte.

În schimb, el a reuşit doar să le submineze încrederea în sine.

Nu e uşor să fii un părinte eficient. Părinţii iau deciziile din mers şi repetă adesea cu copiii lor greşelile pe care şi propriii părinţi le-au făcut cu ei.

Ca să fim corecţi, trebuie spus că tendinţa de a da vina pe părinţi pentru aproape tot ce nu e în regulă cu copiii este incorectă şi inexactă. Cu toţii moştenim anumite tendinţe asupra cărora părinţii noştri nu au niciun control (poate că ne dau genele lor, dar nu le pot schimba – nu încă!). Iar influenţa celor din jur poate fi mai puternică până şi decât beneficiile îngrijirii parentale excelente. Cu toate acestea, părinţii buni pot face o diferenţă evitând unele dintre cele mai importante greşeli pe care tind să le facă părinţii informaţi greşit. Părinţii mai puţin eficienţi, de exemplu, îşi fac copiii să se simtă vinovaţi dacă se poartă urât. În alte familii, un carnet cu note proaste este transformat într-un păcat.

Un copil care este făcut să se simtă prost din punct de vedere moral pentru vreun neajuns minor poate ajunge să se considere o persoană rea şi poate ajunge incapabil să îşi dezvolte un simţ intern al acceptării sinelui: „Leneşule, n-o să faci nimic niciodată!

Ţi-am zis să speli vasele înainte să te duci afară la joacă!”

O îngrijire parentală proastă înseamnă să pedepseşti un băiat care aleargă în stradă şi să îi spui „Copil rău!” Un părinte înţelept ar formula un avertisment ferm cu privire la pericolele alergatului în stradă fără însă a ataca odrasla. Este mai eficient şi potenţialul dăunător e mai mic dacă se face o distincţie clară între ce face şi ce este un copil.

Nu confunda un comportament inadecvat cu identitatea esenţială a copilului!

Spune, de exemplu, „A fost rău ce ai făcut!” – nu „Eşti rău!”

E o diferenţă enormă între a spune despre un copil că e stupid, egoist sau rău şi a-i spune că o anumită acţiune a fost stupidă, egoistă sau rea.

În final, gândeşte-te la asta: dacă infracţiuni minore primesc pedepse majore, ce le rămâne de făcut părinţilor atunci când se întâmplă ceva grav?

Dă o pedeapsă pe măsura faptei.

Gândeşte pe termen lung: acţiunea mea va ajuta copilul acesta ca atunci când creşte să fie capabil de judecăţi sănătoase, independente, în viaţa sa

50. DESPRE IMPORTANŢA PRIETENIEI AUTENTICE

Ted ajunsese atât de preocupat de serviciu şi de familie, încât nu făcea niciodată eforturi pentru a se vedea cu doi dintre cei mai buni prieteni ai săi din liceu şi din facultate. Îi lipsea apropierea pe care o simţise faţă de ei şi avea un sentiment de pierdere în viaţă.

„Prietenia”, spune o vorbă veche, „e cel mai de preţ dar pe care ţi-l poţi face”. Faptul de a avea unul sau doi prieteni adevăraţi adaugă vieţii o dimensiune care stimulează starea de bine emoţională şi spirituală.

Nouă ni se pare că mulţi oameni încearcă să umple nevoia de prietenie cu numeroase cunoştinţe. Există însă unele diferenţe importante între a fi prietenos cu cineva şi a avea un prieten adevărat.

Sigur, nu e nicio problemă dacă ai cunoştinţe – oameni cu care joci tenis, te duci la bowling, joci cărţi, ieşi

la masă şi aşa mai departe. Însă cineva care spune „Am zeci de prieteni buni”.

nu înţelege cu adevărat prietenia! Prietenia adevărată înseamnă deopotrivă implicare calitativă şi cantitativă. Capacitatea noastră de intimitate reală este limitată, astfel că nu putem avea un număr mare de prieteni adevăraţi, pentru că nu există suficientă hrană pentru a susţine relaţiile.

O anumită cantitate de timp trebuie investită în relaţie, dat fiind că unul dintre elementele-cheie ale prieteniei este să faceţi câteva lucruri plăcute împreună.

Prietenii trebuie cultivaţi, iar prieteniile necesită timp şi eforturi sincere. De asemenea, e nevoie să îţi asumi riscuri. Poate tu vrei ca cineva să îţi fie prieten, însă persoana respectivă poate nu simte acelaşi lucru pentru tine. Prietenia profundă are la bază dezvoltarea iubirii şi se supune regulilor tuturor relaţiilor intime.

Adesea, femeile se pricep mai bine decât bărbaţii să cultive prieteniile strânse. Femeile îşi fac confidenţe şi discută despre sentimentele lor – două ingrediente necesare prieteniei. Bărbaţii

„Pierd vremea” unii cu ceilalţi şi tind să discute despre lucruri, mai degrabă decât despre sentimente. Bărbaţii sunt adesea înclinaţi să încerce să îşi satisfacă toate nevoile de prietenie prin intermediul nevestelor, punând adesea o povară suplimentară asupra căsniciei lor. Într-adevăr, unii oameni privesc o căsnicie reuşită ca pe prietenia supremă, şi se poate să fie aşa, dar cu toţii avem nevoie de camaraderie de calitate, strânsă, atentă, pe lângă căsnicie.

Oamenii cei mai norocoşi sunt cei care sunt fericiţi într-o căsnicie împlinită sau alt tip de relaţie serioasă şi au, în plus, unul sau doi prieteni buni.

Prietenia adevărată, asemenea tuturor relaţiilor intime, are la bază valori similare, împărtăşire, atenţie, încredere, respect, consideraţie şi un echilibru între a da şi a primi, fără a concura sau „a ţine scorul”.

Oricine poate spune sincer că are doi sau trei

prieteni autentici este foarte bogat, din perspectiva economiei emoţionale.

Ralph Waldo Emerson a dat acest sfat celor care au prieteni adevăraţi: „Singura modalitate de a avea un prieten este să fii tu unul”.

A comunica eficient

51. COMUNICAREA EFICIENTĂ

— Ce-i cu faţa asta? se întreba Burt. Jack a zis că pot să împrumut remorca lui. I-aş fi adus-o mai repede înapoi, dar am vrut s-o curăţ întâi. Dacă nu voia s-o folosesc, trebuia să zică!

Blocajul de comunicare dintre Burt şi Jack ar fi putut fi evitat dacă ei ar fi folosit nişte abilităţi de comunicare directă: supărarea lui Jack se datora de fapt unui aspirator care nu mergea cum trebuie şi nu avea nimic de-a face cu Burt.

Toată lumea comunică într-un fel sau altul, însă puţini oameni au ajuns să stăpânească abilitatea comunicării cu adevărat eficiente. Blocajele în comunicare apar mult prea des şi, de regulă, duc la o gamă largă de probleme sociale, de la sentimente rănite şi furie la divorţ şi chiar violenţă.

Comunicarea este deopotrivă un proces expresiv, de transmitere a mesajelor, şi unul receptiv, de primire a mesajelor.

Incapacitatea de a comunica eficient se poate datora unei probleme de la unul sau de la ambele capete ale procesului.

Comunicarea expresivă eficientă poate fi obţinută în general prin respectarea câtorva repere importante: Asigură-te că beneficiezi de atenţia persoanei cu care doreşti să comunici, stabilind şi menţinând contactul vizual.

Încearcă să transmiţi mesaje clare, congruente pe ambele dimensiuni, verbală şi nonverbală.

Încearcă să fii congruent, asigură-te că tonul şi volumul pe care le foloseşti sunt în acord cu conţinutul mesajului pe care îl transmiţi: dacă eşti mulţumit, ia-ţi o

înfăţişare fericită şi un ton fericit; dacă eşti supărat, ia-ţi o mină supărată şi un ton supărat

(dar nu zbiera!).

Spune ce vrei să spui şi vorbeşte sincer. Fii direct şi cinstit;

nu ocoli problema şi nu te juca.

Cere feedback pentru a te asigura că mesajul transmis a fost receptat corect.

Comunicarea receptivă eficientă are la bază bune abilităţi de ascultare:

Stai cu faţa la cel care transmite mesajul şi menţine contactul vizual.

Dă din cap, zâmbeşte sau emite ocazional sunete afirmative sau alte reacţii care să îi arate transmiţătorului că eşti atent.

Aşteaptă ca persoana să îşi ducă gândul la capăt fără a o întrerupe pentru a-ţi exprima ideile.

Dacă nu eşti sigur că înţelegi mesajul, pune întrebări şi solicită clarificări.

Parafrazează ce ai auzit, pentru a fi sigur că ai prins ideea corectă.

Urmând aceste repere simple, îţi poţi îmbunătăţi semnificativ abilităţile de comunicare, poţi promova o mai bună înţelegere în relaţiile tale şi îţi poţi creşte calitatea vieţii.

DIFERENŢE DE GEN ÎN COMUNICARE:

FAPT SAU FICŢIUNE?

„Bărbaţii şi femeile vin de pe planete diferite şi nu vor învăţa niciodată cum să comunice sau să vorbească aceeaşi limbă”. Dina a făcut remarca aceasta la un prânz de afaceri. Colegele ei au fost de acord.

Fred nu era atât de sigur, însă Jonathan le-a spus:

— Nici măcar Freud nu şi-a dat seama ce vor femeile.

În ultima vreme se acordă foarte multă atenţie diferenţei dintre felul în care bărbaţii şi femeile folosesc limbajul. Cărţile scrise pe marginea subiectului sunt cumpărate într-un ritm ameţitor şi din ce în ce mai mulţi oameni încep să creadă că un abis comunicaţional de

netrecut va împiedica pe veci înţelegerea reală dintre bărbaţi şi femei. Autorii acestor cărţi susţin că diferenţele de gen din comunicare au la bază forţe biologice, culturale şi s-ociale, care au modelat forme diferite pentru bărbaţi şi femei. Unii autori au mers chiar până la a sugera că folosirea limbajului diferă atât de mult la cele două sexe, încât bărbaţii şi femeile ar putea la fel de bine să provină de pe planete diferite!

Autorii aceştia susţin că bărbaţii folosesc limbajul ca pe un instrument pentru soluţionarea problemelor, în vreme ce femeile îl folosesc ca pe un instrument de creştere a intimităţii sociale.

Ei afirmă că bărbaţii abordează relaţiile sociale şi interpersonale din perspectiva ierarhiei şi dominaţiei şi tind să concureze mai mult decât să coopereze. Despre femei se spune că văd relaţiile şi structura socială din perspectiva comunităţii şi a consensului, şi tind să coopereze în loc să concureze între ele. Astfel, când o femeie comunică o problemă unui bărbat, răspunsul masculin tipic este să încerce să o rezolve şi probabil că acesta va spune „Uite ce poţi face în privinţa asta”. Când un bărbat îi expune o problemă unei femei, răspunsul tipic feminin este să încerce să empatizezeşi probabil că va spune „Cum te simţi acum?” Se spune că aceste diferenţe elementare explică majoritatea neînţelegerilor şi blocajelor în comunicare, ce afectează numeroase relaţii heterosexuale.

După părerea noastră, deşi e posibil ca unele dintre aceste afirmaţii să aibă un substrat de adevăr, asemenea tuturor generalizărilor şi stereotipurilor, ele se prăbuşesc sub greutatea diferenţelor individuale. Dacă a fost realizat vreodată un studiu valid privind diferenţele de gen la nivelul comunicării, noi nu l-am văzut. Astfel, nu se poate şti ce procent dintre bărbaţi sunt în esenţă non-competitivi şi atenţi şi ce procent dintre femei sunt motivate de nevoia de dominare şi statut. În fapt, cifrele se schimbă zilnic; rolul pe care îl joacă femeile în lumea zilelor noastre şi la nivelul forţei de muncă diferă semnificativ de ce prevala

acum douăzeci de ani.

Oamenii nu sunt sclavii propriei biologii şi nici pioni pe tabla de şah elaborată a societăţii. Comunicarea eficientă este o abilitate care poate fi stăpânită deopotrivă de bărbaţi şi femei. Simplu spus, suntem cu toţii fiinţe omeneşti, iar asemănările psihologice dintre bărbaţi şi femei la nivel individual depăşesc cu mult orice diferenţe reale sau imaginare.

53. ÎNŢELEGEREA ELEMENTELOR COMUNICĂRII

— Nu mă ascultă niciodată! se plângea Alice. Chiar şi atunci când încerc să discut cu el despre ceva cu adevărat important, cum ar fi copiii, mă ignoră.

— Dar eu vreau să vorbesc despre copii, a răspuns Tom. Doar că ea aşteaptă mereu până fac altceva şi apoi se aşteaptă să las ce fac, fiindcă vrea ea să vorbească.

Câtă vreme suntem treji, atunci când suntem în compania altor oameni, comunicarea nu încetează nicio clipă. Tot ce spunem sau facem transmite informaţii importante. De exemplu, dacă Betty îi spune lui Tom „Sunt îngrijorată din cauza notelor proaste din carnetul lui Billy", ea exprimă o dorinţă puternică de a discuta despre performanţele şcolare ale lui Billy. Dacă reacţia lui Tom este să continue să citească ziarul, el emite un mesaj, la fel de important, că nu este dispus să discute chestiunea.

Mulţi oameni se confruntă cu probleme de comunicare din cauza unei sincronizări proaste. „Soţia mea vrea de obicei să purtăm o discuţie deschisă tocmai când eu mă uit la televizor".

„Momentele pe care soţul meu le alege ca să discutăm sunt invariabil cele în care discut la telefon cu partenerii mei de afaceri".

Comunicarea este procesul de schimbare a informaţiilor.

Este singura modalitate de a ne înţelege reciproc. În cazul oamenilor care nu au limitări senzoriale sau vocale, comunicarea orală sau vorbită este cea mai comună modalitate de exprimare.

Comunicarea orală îmbracă două forme: verbală –

transformarea mesajului în cuvinte – şi nonverbală – mesaje nerostite, transmise prin intermediul acţiunilor (tonul vocii, expresii faciale, gesturi...). Mesajele pot fi pozitive sau negative şi pot fi transmise prin canale verbale şi nonverbale deopotrivă.

O altă dimensiune a comunicării este contextul în care are aceasta loc – circumstanţele în care se produce comunicarea. De exemplu, a spune „Mă duc să fac o plimbare" în mijlocul unei discuţii importante transmite un mesaj foarte diferit decât a spune acelaşi lucru în momentul în care partenerul tău citeşte fericit o carte sau se uită la televizor.

Înţelegerea acestor elemente simple ale comunicării şi aplicarea lor inteligentă pot reprezenta o diferenţă semnificativă în cadrul unei relaţii.

54. DESPRE A SPUNE „NU".

Când Roland i-a cerut lui Alvin maşina cu împrumut, fiindcă a lui era la service şi avea o urgenţă, a fost oarecum uimit că Alvin i-a spusnu". Roland a menţionat că, dacă Alvin ar fi avut vreodată nevoie să împrumute maşina lui, i-ar fi dat-o cu plăcere. Alvin i-a răspuns:

— M-am hotărât să nu împrumut nimănui maşina mea.

Roland consideră că nu e chiar „nimeni", credea că el şi Alvin sunt prieteni. Se poate ca Alvin să aibă motive întemeiate pentru care nu vrea ca Roland să ia maşina, însă dacă preţuieşte prietenia cu Roland, trebuie să comunice clar cu el.

Zilnic, mulţi dintre cei care vin la noi pentru terapie ne arată consecinţele negative ale unui „nu" spus arbitrar.

Îţi aduci aminte de un moment în care ţi-ai dorit ceva, ai formulat o cerere rezonabilă – poate ai cerut o mică favoare – şi ţi s-a spus „nu"? „Nu-i mare lucru", îţi spui. Ei bine, poate îţi aminteşti de ceva care chiar a fost mare lucru, ceva important pentru tine, care putea să îţi fie dat cu uşurinţă, dar ţi-a fost refuzat. Probabil că refuzul te-a făcut nefericit şi ai avut sentimente nu tocmai calde faţă de persoana care ţi-a respins cererea.

Aproape toată lumea are o reacţie negativă la negările arbitrare şi la refuzuri. Când o cerere rezonabilă şi legitimă este respinsă, când o simplă favoare este refuzată, cei mai mulţi oameni se simt răniţi, supăraţi şi dezamăgiţi. În funcţie de importanţa evenimentului, unii pot deveni duşmănoşi, scandalizaţi sau poate profund deprimaţi.

Fiecare dintre autori a întâlnit în cabinetul lui persoane care spuneau „nu” şi ale căror vieţi erau tulburate din cauza aceasta.

Când şi-au dat seama că numeroase probleme din cadrul relaţiilor lor proveneau din stilurile lor negative, au înţeles valoarea faptului de a fi mai toleranţi şi mai săritori, iar vieţile lor s-au schimbat radical.

Refuzurile inutile dau naştere unei mari cantităţi de zbucium între parteneri, părinţi şi copii, angajatori şi angajaţi, profesori şi elevi, prieteni şi aşa mai departe. Astfel, când eşti pus în situaţia de a da ceva, te îndemnăm să încerci să spui „da”, în afara cazului în care există motive întemeiate pentru care să procedezi altfel.

Nu spunem că ar trebui să fii „tipul care spune da”. Există ocazii legitime în care trebuie să refuzi asertiv să satisfaci cererile altcuiva. Însă dacă persoana cealaltă cere ceva rezonabil, iar tu preţuieşti relaţia, încearcă să spui „da”. Ai putea fi surprins să vezi cum îţi stimulează şi întăreşte relaţia.

Chiar te rugăm să spui „nu” când momentul e potrivit: dacă e vorba de o cerere nerezonabilă; dacă îndeplinirea solicitării va face rău altora sau dacă îndeplinirea cererii te va încurca semnificativ. Pe de altă parte, dacă îndeplinirea unei solicitări sau o favoare făcută au şanse de a fi benefice pentru o relaţie, promovând afecţiunea şi starea de bine, şi nu ar face rău nimănui, de ce să nu spui „da”?

55. RENUNŢAREA LA RANCHIUNĂ
ŞI LA SUPĂRĂRILE TRECUTE

Harold şi Maude erau la cabinet pentru şedinţa săptămânală de consiliere maritală. Maude a spus, destul

de amărâtă:

— Eram la o cină festivă cu sora şi cumnatul meu, iar Harold a făcut nişte remarci scandaloase şi chiar i-a insultat.

Maude era vizibil supărată când şi-a amintit acest eveniment şi lăsa impresia că e vorba despre o rană proaspătă. Harold a spus:

— Ce-ai zice dacă ţi-aş spune că povestea asta s-a întâmplat acum mai bine de opt ani?

Maude comitea o greşeală obişnuită, dar gravă, o ţinea una şi bună despre un eveniment negativ din trecut. Nu e niciodată constructiv să reaminteşti lucruri neplăcute – oricât de banalesau importante – pe care ţi le-a făcut anterior partenerul tău.

Trecutul e mort şi are valoare doar în două moduri: putem învăţa din greşelile făcute şi putem obţine plăcere amintindu-ne de experienţe plăcute din trecut.

Rediscutarea incidentelor neplăcute sau a evenimentelor creează distanţe şi produce resentimente, conducând adesea la certuri distructive. Dacă o faptă a fost suficient de gravă pentru a pune capăt relaţiei, aşa să fie. Dar dacă decideţi să rămâneţi împreună, niciunul dintre voi nu are nimic de câştigat dacă vei continua să îţi pedepseşti partenerul pentru evenimente din trecut.

Dacă vrei ca partenerul tău să compenseze rana produsă, cere ce vrei – cu fermitate, dar amabil. Faptul de a duce mai departe resentimentele nu va face decât să erodeze – pe tine şi relaţia.

E mai bine să exprimi, să rezolvi şi să laşi în urmă.

Nu mai aduce vorba. Neutralizează-ţi sentimentele rele.

Primul pas e să reduci importanţa evenimentului.

Desigur, ar fi bine să te gândeşti dacă tu ai jucat vreun rol în provocarea unui eveniment neplăcut. Întreabă-te ce rezolvi încărcându-te de resentimente. Purtând ranchiună şi refuzând să renunţi, vei sfârşi prin a-ţi face rău ţie şi celorlalţi.

Merită spus că discuţia aceasta se referă la

ranchiuna pe care o porţi cuva pentru evenimente singulare, izolate. Obiceiurile sunt o problemă total diferită.

Dacă problema se referă la un obicei repetitiv, prezent, trebuie luate măsuri active.

În cazul unor tipare comportamentale jignitoare sau distructive, ai tot dreptul să te aştepţi ca partenerul să îşi schimbe respectivul comportament. Dacă nu, ar trebui să te gândeşti serios la încetarea parteneriatului, mai ales dacă e implicată orice formă de abuz.

56. PERICOLELE GENERALIZĂRII

Când Eloise a remarcat că „Mark e strălucitor”, ea se referea la strategiile acestuia de pe terenul de tenis. Keith i-a replicat:

— Mie nu mi se pare aşa deştept.

El se referea la faptul că Mark nu este bine educat sau intelectual.

Şi Eloise, şi Keith generalizau.

Dacă Eloise ar fi spus că Mark e un jucător de tenis strălucit, Keith nu ar fi avut niciun motiv să o contrazică. Ori de câte ori faci o afirmaţie generală despre o altă persoană sau despre tine, probabil că distorsionezi faptele şi transmiţi prea puţin.

De exemplu, „Eşti egoist” sau „Eşti minunat” sau „Eşti prost”.

sau „Eşti strălucit” reprezintă o generalizare vagă. „Eşti egoist”.

sugerează că persoana respectivă face întotdeauna alegeri în interesul său, care ignoră nevoile şi dorinţele celorlalţi.

Astfel de afirmaţii tind să fie formulate după anumite evenimente. De exemplu, Gerald a fost deranjat că soţia lui a dezvăluit nişte informaţii personale, despre fratele lui, câtorva prieteni.

— Gură-spartă! i-a spus el.

Ar fi fost mult mai eficient să îi spună:

— Aş vrea să nu vorbeşti cu prietenii tăi despre problemele fratelui meu.

Nimeni nu e într-un anumit fel 100% din timp. Dacă o persoană face alegeri egoiste în 20% din timp, în restul de 80%

nu este egoistă! Astfel, e mai bine să fii exact. „Te-ai comportat egoist la petrecerea lui Sally, când ai refuzat să împarţi felia aia uriaşă de tort cu prietenul tău, Tommy”. La fel, în loc să spui

„Eşti prost”, spune care e acţiunea din spatele criticilor tale: „Mie-mi s-a părut că ai făcut un comentariu prostesc în faţa lui Ann despre mama ei”.

Compune-ţi afirmaţiile cât se poate de specific.

Generalizările – „Eşti strălucit”, „Eşti minunat” – sunt, în general, false şi pot produce jenă sau chiar durere. O persoană poate fi minunată în domeniul cifrelor, strălucită la matematică, dar destul de ineptă în alte domenii. Astfel, o afirmaţie ca „Ai un vocabular minunat şi te pricepi de minune la cuvinte” transmite mult mai mult decât „Eşti foarte inteligent”. Acelaşi lucru e valabil şi pentru afirmaţiile generale despre propria persoană. „Sunt fraier”. „Niciodată nu fac nimic bine”. „Sunt un geniu”.

A face uneori ceva egoist sau stupid nu înseamnă că eşti o persoană egoistă şi proastă.

La fel, a face uneori un act generos sau strălucit nu înseamnă că eşti o persoană generoasă sau strălucită.

Iar atunci când tu eşti beneficiarul unei afirmaţii, cere-le celorlalţi să fie exacţi.

Dacă remarcile negative te vizează, faptul de a te simţi lezat sau riposta („Nici tu nu eşti mai deştept!”) nu sunt nici pe departe la fel de eficiente cum e să spui pur şi simplu „Ai putea fi mai clar, te rog?” Cel mai adesea, asta îl face pe critic să îşi regândească poziţia şi să o afirme în termeni constructivi. AFIRMAŢIILE CARE ÎNCEP CU „EU”.

— Niciodată nu vii acasă la timp! Ai impresia că toate trebuie să se potrivească după tine, dar restul familiei nu poate sta să te aştepte pe tine! De ce nu poţi să ţii cont şi de alţii?!

Sheila se săturase până peste cap să-şi tot cicălească

fiul de paisprezece ani, Ian, pentru că ajungea târziu la cină. Numai că, oricât de des s-ar fi plâns, rareori se întâmpla ca el să ajungă acasă la timp şi, de regulă, sfârşeau prin a se certa.

Modul cum spui lucrurile contează la fel de mult cât contează ce spui. Dacă vrei să reduci tensiunea inutilă şi argumentele futile, merită să înveţi să foloseşti „afirmaţiile care încep cu «eu» „în locul „afirmaţiilor care încep cu «tu»”.

Diferenţa dintre o „afirmaţie-eu” şi o „afirmaţie-tu” este simplă.

Să ne uităm la tirada Sheilei împotriva fiului său: „Tu niciodată…

Tu crezi… De ce nu poţi şi tu…” Toate sunt „afirmaţii-tu”. La polul opus, „afirmaţiile-eu” sunt formulate astfel: „Mă supăr foarte tare când am preparat cina pentru familie şi tu nu ajungi la timp”.

Iată un alt exemplu caracteristic. Unul dintre soţi spune: „Eşti egoist şi centrat numai pe tine, fiindcă stai şi aştepţi să fii servit şi nici măcar nu mă ajuţi la vase”. E vorba despre un „mesaj-tu”.

Compară-l cu un „mesaj-eu”: „Aş fi foarte bucuroasă dacă m-ai ajuta în casă, mai ales la vase”.

În afara cazului în care lauzi pe cineva, „afirmaţiile-tu” sunt, de regulă, combative. Orice nemulţumire care începe cu tu este adesea ostilă. Chiar şi afirmaţiile-tu necombative sunt foarte diferite de „afirmaţiile-eu”. Compară mesajele acestea: „Ai putea s-o suni pe mama ta mai des decât o dată pe lună, să ştii” comparativ cu „Cred că mamei tale i-ar plăcea să o suni mai des”. Observă cum afirmaţia-eu evită orice formă de critică. Care dintre afirmaţii are mai mari şanse de a câştiga cooperarea voluntară a cuiva? În mod evident, a doua, care nu impune. Foloseşte „afirmaţiile-eu” pentru a-ţi exprima dorinţele şi evită „afirmaţiile-tu” critice.

Iată o altă comparaţie: „Ce-ar fi să îţi mişti fundul şi să mă ajuţi să strâng rufele?” comparativ cu „Mi-ar plăcea să mă ajuţi cu rufele”. Formula de bază e „Eu mă simt X

când tu faci Y”. „Eu simt că mă sufoc şi încep să mă usture ochii când îţi fumezi pipa în cameră. E foarte diferit de „Cum poţi fi atât de egoist? Ştii că mă enervezi când îţi fumezi pipa în cameră”.

Desigur, chiar şi anumite „mesaje-eu” pot fi distructive. „Mie mi se pare că eşti tâmpit!” este de fapt un „mesaj-tu” deghizat în

„Mesaj-eu”. Dar formula „Eu mă simt X când tu faci Y” nu face decât să transmită cuiva ce simţi. Pentru relaţii pline de iubire, plăcute, apropiate şi pline de recompense, „mesajele-eu” fac multe. De câte ori ai auzit pe cineva spunând „Dacă Johnny mi-ar vorbi frumos, aş fi mai mult decât fericită să îl ajut, dar când mă insultă (folosind un „mesaj-tu”), îmi piere tot cheful”.

Dacă abordezi pe cineva într-un mod autoritar, ostil, critic, probabil vei genera mai multă căldură decât lumină – şi vei obţine o cooperare minimă.

La cabinetele noastre, vedem zilnic consecinţele nefericite ale stilurilor comunicaţionale combative.

Oamenii care folosesc în mod obişnuit „afirmaţiile-eu”.

tind să se înţeleagă cu ceilalţi şi sunt mult mai fericiţi.

58. DESPRE SCUZELE NESINCERE

Dacă simţea că i s-a făcut o nedreptate, Greg era satisfăcut când cineva spunea pur şi simplu „Îmi pare rău”. Aceste trei cuvinte îl scoteau pe acuzat de pe lista neagră. Însă obişnuia să se înfurie pe toţi cei care refuzau să îşi ceară scuze. Părea să creadă că vorbele „Îmi pare rău” au o calitate magică. Nu putea înţelege de ce părea că atât de mulţi oameni profită de el.

Mulţi oameni spun „Îmi datorezi scuze!” şi se supără foarte tare când cineva refuză să spună cele trei cuvinte magice – „Îmi pare rău”. Sincer, e greu de înţeles de ce atât de mulţi oameni insistă să audă cuvintele „Îmi pare rău”. Multora li se pare simplu să spună „Îmi pare rău” iar şi iar, fără să vorbească serios şi fără să îşi schimbe acţiunile.

În cazul în care cineva a rănit, supărat, jignit, deranjat pe altcineva sau s-a comportat urât în alt fel, cel mai bine e să îşi ceară iertare prin fapte şi vorbe.

Scuzele sunt un bun început, dar întrebarea care trebuie pusă este „Ce ai de gând să faci acum şi pe viitor în privinţa asta?” Prea multă lume pare a crede că se poate comporta abominabil atâta vreme cât este dispusă să îşi ceară apoi scuze. Aceşti oameni nu văd importanţa abţinerii de la repetarea aceloraşi greşeli pe viitor.

Andrew, care sustrăsese bani de la un prieten, chiar a remarcat:

— Bine, am zis că-mi pare rău!

Cuvintele sunt simple cuvinte: „Îmi pare tare rău!” „Te rog să mă ierţi!” Oamenii lipsiţi de scrupule îşi pot frânge mâinile într-un acces de falsă agonie şi să exprime un regret profund fără a vorbi serios.

În unele cazuri, dacă o persoană este sinceră, scuzele pot fi suficiente. Însă în loc să pretindă scuze, o persoană cu adevărat asertivă spune „Ce poţi face pentru a fi sigur că nu se va mai întâmpla asta?”

Acest lucru e esenţial. E uşor să permiţi cuiva să spună „Îmi pare rău!”, dar important e să îl faci pe cel care a greşit să îşi corecteze fapta. Scuzele au valoare numai dacă oamenii sunt dispuşi să îşi schimbe şi acţiunile.

Cu siguranţă, dacă te-ai comportat într-un mod care cuiva i s-a părut dureros sau jignitor, e o idee bună (mai ales dacă preţuieşti relaţia) să îţi ceri scuze. Cu toate acestea, esenţa rămâne aceeaşi – scuzele sunt cuvinte, iar faptele vorbesc mai tare.

59. CRITICILE

— Nu înţeleg de ce trebuie să fie atât de sensibilă. Nu încercam decât să îi ofer puţină critică constructivă, dar ai zice că i-am omorât pisica sau aşa ceva.

Obiceiul lui Mac de a-i critica pe alţii tocmai îl costase o altă relaţie de iubire. Deja divorţat o dată, părea că are probleme să-şi facă prieteni, iar cariera sa nu se îndrepta în nicio direcţie.

Cei mai mulţi oameni sunt foarte sensibili şi se

supără uşor când vine vorba să fie criticaţi. Procesul este ca o stradă cu două sensuri, împărţită egal între persoana criticată şi cea care o critică.

Chiar şi atunci când criticile au o intenţie constructivă, cel care le primeşte poate fi exagerat de sensibil şi poate reacţiona cu sentimente de mânie, tristeţe sau vinovăţie, mai ales atunci când criticile sunt exprimate într-o modalitate care tinde să trezească defensiva, cum ar fi sub forma „mesajelor-tu”. (Vezi capitolul

57 – Afirmaţiile care încep cu „eu”.)

Când oamenii primesc mesaje care încep cu „tu”, cum ar fi

„Tu nu ai făcut asta”, „Tu nu faci niciodată asta”, „Tu mereu faci următoarele”, e normal să se simtă atacaţi şi să adopte o poziţie defensivă sau chiar de contraatac. Din fericire, există două metode excelente de a face critici constructive, cu şanse mici de a declanşa sentimente negative.

Prima dintre ele este să ceri o anumită schimbare pe viitor, în loc să subliniezi ceva negativ din prezent.

În loc să spui „Iar ai lăsat aprinsă lumina pe hol” încearcă să spui „Pe viitor, te rog să nu uiţi să stingi lumina pe hol”. În loc de

„Aş vrea să nu-ţi mai iroseşti toţi banii!” spune „Pe viitor, hai să discutăm despre planurile de a cheltui banii”.

A doua tehnică de critică constructivă se numeşte „metoda sandviş”:

Fă un sandviş din carnea criticii, între două comentarii pozitive.

În loc să spui „Ai făcut o treabă proastă cu raportul acesta”, folosind metoda sandviş poţi spune „Ai făcut o treabă bună cu introducerea, dar secţiunea de mijloc şi concluzia par cam slabe.

Cu un pic de muncă, sunt sigur că poţi scoate din ele un raport foarte bun”.

Criticarea este o abilitate care, asemenea tuturor abilităţilor, poate fi stăpânită prin învăţare şi exerciţiu. Adesea, e foarte folositor să ceri o anumită schimbare în

viitor, în loc să accentuezi un aspect negativ din prezent. „Pe viitor, te rog să nu uiţi să pui vasele în maşina de spălat vase, în loc să le stivuieşti în chiuvetă”.

Cererile au mult mai multe şanse să obţină cooperarea decât remarcile meschine, insultele şi declaraţiile negative.

De asemenea, e important să decizi dacă o critică e cu adevărat necesară înainte de a o face.

111 Persoana criticată chiar va avea de câştigat de pe urma comentariilor tale? În cazul lui Mac, poate i-ar fi mai bine dacă şi-ar ţine criticile pentru el. E mai puţin probabil ca oamenii să dea atenţie criticilor din partea cuiva care critică mereu.

60. ACCEPTAREA CRITICILOR

— Mi se pare că, unde mă întorc, dau de cineva care se plânge sau se ia de mine, spumega Colin. Şeful meu face bucăţi orice raport îi dau. Soţiei mele nu îi place felul în care conduc. Copiii detestă mâncarea pe care o gătesc.

Tendinţa lui Colin de a reacţiona exagerat la fiecare critică minoră i-a produs durere şi suferinţă inutile. O simplă remarcă din partea fiului său, David, „Tată, nu vreau muştar pe hotdog”, a fost întâmpinată cu o tiradă de zece minute despre „copii nerecunoscători”.

Cine poate trece prin viaţă fără să fie criticat? Nimeni! Şi totuşi, puţini oameni ştiu cum să reacţioneze potrivit la critici sau cum să le facă faţă eficient.

În esenţă, critica poate fi împărţită în trei categorii. Poate fi constructivă, distructivă sau irelevantă. Haide să le vedem.

Critica irelevantă poate fi ignorată cel mai uşor. Unele persoane sunt atât de critice în privinţa a tot şi toate, încât vor emite comentarii care ar putea să nu aibă nimic de-a face cu situaţia dată: „... iar sora ta are genunchii noduroşi”. Comentariile irelevante, cum este acesta, nu merită un răspuns sau vreo reacţie emoţională din partea ta. De fapt, ignorarea lor ar putea încuraja criticul să se bine dispună.

Critica distructivă vine de obicei sub forma unui atac,

a unei uciderи a caracterului, a unei înjosiri totale. „Eşti un porc egoist!”;

„Eşti o persoană dezgustătoare!”; „Eşti prost şi incompetent! „Dacă ai vreodată parte de astfel de critici, încearcă să îţi dai seama că persoana care te critică are o problemă, persoana care emite astfel de remarci, nu tu. O persoană raţională, sănătoasă, sensibilă nu recurge la târârea în noroi. Ori de câte ori cineva critică excesiv, are o problemă psihologică.

E o prostie să pui la suflet astfel de critici sau să le dai crezare în vreun fel. Mai bine cere-i criticului să îşi definească termenii. „Ce anume te face să spui că sunt prost şi incompetent?”

Răspunsul ar putea suna cam aşa: „Ei bine, ai uitat să îmi pui la poştă scrisoarea aceea importantă şi ai mai făcut şi două greşeli când ai făcut totalul încasărilor de azi”. O persoană asertivă poate răspunde că a făcut nişte greşeli, dar că asta nu o face o fiinţă umană absolut stupidă şi incompetentă.

Aspectul pozitiv al subiectului discutat, critica constructivă, poate fi util pentru că se adresează problemelor. „Cred că trebuie să fii mai atent. Ai omis să pui la poştă scrisoarea aceea importantă şi ai făcut două greşeli când ai adunat chitanţele”. Astfel, dacă o critică este constructivă, învaţă din ea. Dacă este distructivă şi dacă, fără a avea şi mai multe probleme, poţi contesta criticul, atunci fă-o. Dacă este irelevantă, ignor-o.

Mulţi oameni bine intenţionaţi, de altfel chiar sensibili şi foarte inteligenţi, habar nu au cum să ofere critici constructive.

Se poate ca, de asemenea, ei să nu îşi dea seama când sunt negativi. În loc să dai înapoi de durere sau să te simţi jignit, poate fi util să încerci să instruieşti o astfel de persoană. Hal se îndreaptă către Ron şi îi spune:

— E clar că eşti un idiot nătâng!

Ron întreabă:

— Auzi, Hal, tu ştii care e diferenţa dintre critica distructivă şi cea constructivă?

Nu ne aşteptăm ca Hal să fie dat pe spate şi să spună:

— Îmi cer scuze că te-am insultat. Te rog să mă înveţi cum să îmi schimb stilul. E suficient să aminteşti diferenţa dintre alternativa constructivă şi cea distructivă. După ce a dat replica, Ron poate pleca.

Dacă Hal nu e nătâng, va înţelege mesajul.

61. LIMBAJUL EMOŢIONAL NEGATIV

Alan şi Claire ieşeau împreună de ceva vreme, înainte de prima lor „ceartă serioasă”. Fuseseră la o petrecere unde Alan dansase cu

Claire cea mai mare parte a timpului, dar mai invitase la dans alte două femei.

— Se arunca la toate femeile! Voia să danseze cu toată lumea în afară de mine, exagerase Claire.

Există o diferenţă fundamentală între limbajul descriptiv şi limbajul emoţional. Limbajul emoţional tinde să fie foarte dramatic, puternic, intens şi pasional. Limbajul descriptiv este raţional, precis şi evident. Prezintă o afirmaţie simplă, neutră din punct de vedere emoţional, despre un eveniment sau o persoană. În limbaj descriptiv, George dansase cu alte două femei. Punct.

Folosirea unui limbaj emoţional este în regulă când sunt exprimate sentimente pozitive. „Te iubesc şi te ador”. „Eşti minunat”. Însă limbajul emoţional negativ tinde să facă rău relaţiilor.

„Detest felul în care ai tăiat curcanul”. „I-ai spus nişte lucruri îngrozitoare surorii mele”. E mai bine să fii descriptiv. „Data viitoare mi-ar plăcea mai mult dacă ai tăia mai subţire curcanul”.

„Hai să încercăm să o facem pe sora mea să ne ajute la treburi, nu cred că ajută dacă îi spui că e un plod răsfăţat”.

Întâlnim adesea oameni care folosesc limbajul emoţional negativ şi încercăm să le arătăm cum să îl transforme în termeni pur descriptivi. Iată un alt exemplu: John s-a întors acasă de la serviciu şi a găsit un bilet de la soţia lui, Rita, în care îi spunea că se dusese să asculte o

prelegere şi nu putea pregăti cina. Cum l-a descris John? Ne-a spus:

— M-a abandonat; a plecat pur şi simplu şi m-a lăsat cu ochii în soare.

Noi i-am răspuns:

— Vrei să spui că a ieşit într-o seară şi s-a aşteptat să îţi pregăteşti singur cina.

Limbajul emoţional negativ este de obicei acuzator şi implică presupuneri false. Nu exista nicio dovadă, nici cea mai mică urmă, că George chiar voia să danseze „cu toată lumea în afară de

Claire”. Cu cât e mai nesigură o persoană, cu atât mai mari sunt şansele să folosească limbajul emoţional negativ.

Evident, când avem de-a face cu pacienţi nesiguri, este nevoie de un volum considerabil de travaliu terapeutic, însă primul pas este să-i încurajăm să înceteze să mai folosească limbajul emoţional negativ. Acest aspect reprezintă o diferenţă semnificativă. Dacă oamenii ţin minte să folosească limbajul descriptiv, vor fi făcut un prim pas enorm pentru depăşirea nesiguranţei inutile şi dezvoltarea unei relaţii mai bune.

62. ASERTIVITATE, AGRESIUNE ŞI PASIVITATE

Şefa lui Artie, Jonna, l-a chemat în biroul său pentru a discuta.

— Trebuie să înveţi să îţi controlezi temperamentul, l-a sfătuit ea. Încep să am îndoieli dacă pot sau nu să am încredere în tine că te vei comporta ca un profesionist în preajma clienţilor. Se pare că strângi în tine lucrurile până nu mai poţi suporta, apoi explodezi pur şi simplu.

Mulţi oameni consideră că se comportă asertiv atunci când sunt, de fapt, agresivi sau de-a dreptul necioplţi. Şi chiar dacă există zeci de cărţi excelente despre „cum să fii asertiv” şinumeroşi oameni au luat parte la seminarii de asertivitate şi la grupuri dedicate, e uimitor câţi dintre ei continuă să recurgă la tiparul de comportament „adună în tine sau izbucneşte”.

Astfel de oameni rareori reacţionează la chestiuni

deranjante imediat ce apar. În schimb, nu spun nimic, fierb la foc mic, mai pun pe listă şi, în cele din urmă, un eveniment neînsemnat devine „ultima picătură” şi explodează.

Atunci când îţi manifeşti supărarea imediat ce apare – şi îţi elimini resentimentele din viaţă – felul în care te comporţi cu oamenii devine inevitabil mult mai bun.

Mulţi oameni cred în mod eronat că în evenimentele minore nu merită să te manifeşti. „De ce să par atât de cusurgiu şi exagerat de sensibil?” spun ei. Alţii se mândresc că se comportă „foarte discret”. Îşi ţin toate sentimentele ferecate în ei. Pasivitatea aceasta este o greşeală psihologică gravă. Astfel de oameni nu sunt doar închişi în sine, sunt închişi şi în afară, pentru că numai arătându-le celorlalţi ce sentimente ai (pozitive şi negative) poţi dezvolta relaţii apropiate şi pline de iubire.

Dacă te deranjează ceva semnificativ, spune ce ai pe suflet.

Fii asertiv şi atunci când vine vorba despre exprimarea sentimentelor pozitive – iubire, apreciere, admiraţie, respect şi recunoştinţă.

Fii mai deschis spre asumarea de riscuri emoţionale.

Nu ezita să îţi exprimi sentimentele pentru că simţi ruşine inutilă, jenă sau teamă. Arată-le celorlalţi ce simţi şi vei vedea ce diferenţă constructivă apare.

63. DESPRE A FI EXTREM DE DISCRET

— Spre deosebire de mulţi dintre cunoscuţii mei, eu nu am avut niciodată probleme pentru că nu-mi ţin gura, se lăuda William. Daracum iubita mea zice că s-a săturat să „încerce să scoată ceva de la mine”. Nu vreau s-o pierd, dar nu se poate obişnui cu faptul că sunt un tip extrem de discret?

Ce presupune că „sunt un tip extrem de discret”? Adesea, înseamnă că persoana este închisă şi are în jurul ei pereţi impenetrabili.

Cei mai mulţi oameni se supără când simt că o altă persoană a pătruns sau a atentat la spaţiul lor personal. Reacţia este una normală şi de înţeles. În parte,

democraţia şi libertatea înseamnă dreptul la intimitate personală. Vrem să putem hotărî în cine să ne încredem şi ce să îi încredinţăm persoanei respective. Cine s-ar bucura la gândul că e spionat, astfel încât informaţiile personale sensibile să devină publice?

Cu toate acestea, dorinţa de intimitate poate fi dusă la extrem.

Unii oameni vor să fie mereu văzuţi într-o lumină favorabilă.

Se dau peste cap pentru a ascunde neajunsurile, a-şi acoperi greşelile şi aproape niciodată nu spun ce gândesc cu adevărat, pentru că vor să fie siguri că le fac pe plac şi îi impresionează pe ceilalţi. Astfel de oameni predispuşi la încordare, anxietate şi au un nivel redus al autoacceptării.

E de-a dreptul uimitor cât de departe sunt unii oameni dispuşi să meargă. Se poate chiar să refuze să răspundă la o simplă întrebare, cum ar fi „Ce ai mâncat la micul dejun?”; replica ar putea fi „Ce te interesează pe tine?” (Acesta e un exemplu evident sau extrem de „persoană foarte discretă!”)

În general, oamenii care nu sunt deosebit de secretoşi, care sunt deschişi şi dispuşi să spună ce gândesc şi gândesc ce spun, sunt mai sănătoşi din punct de vedere psihic decât omologii lor scumpi la vorbă.

Nu trebuie însă luaţi drept model acei gură-spartă care spun oricui şi tuturor povestea vieţii lor şi îşi dezvăluie instantaneu cele mai intime sentimente. Încearcă să fii puţin mai deschis, să îţi asumi riscul de a-i lăsa pe alţii să pătrundă în intimitatea ta.

Fă porţi şi ferestre în toate zidurile tale. Ai dreptul la intimitate, dar a fi prea discret te poate face inutil de anxios şi deprimat. În plus, faptul de a fi prea discret probabil că nu va invita la prietenii strânse şi la schimburile iubirii şi împărtăşirii.

64. VIRTUŢILE AUTODEZVĂLUIRII

Penny nu le povestise niciunuia dintre noii ei prieteni despre faptul că fusese dependentă de droguri în urmă cu zece ani. Era sigură că, dacă ar fi ştiut, ar fi avut o părere

proastă despre ea. Se simţea însă ca o impostoare şi a decis să rişte şi să se destăinuie.

— Nu pot să cred, radia ea, chiar credeam că o să dăuneze prieteniilor mele, dar, în loc de asta, le-a îmbunătăţit. Acum mi-au spus şi prietenii mei mai multe despre ei şi suntem mult mai apropiaţi decât eram!

Există avantaje clare când eşti mai deschis şi transparent.

Nu poate exista dragoste adevărată sau interacţiune umană strânsă fără intimitate şi confidenţe. Viaţa ar fi cu adevărat searbădă şi lipsită de culoare fără asumarea a măcar câteva riscuri emoţionale.

Numeroşi sunt cei care au descoperit că, atunci când dezvăluie ceva personal, poate chiar ruşinos, alţii le spun „Şi eu simt acelaşi lucru" sau „Am făcut şi eu ceva asemănător". Pierderea izolării care se produce în consecinţă poate fi foarte încurajatoare.

(Evident, există situaţii când ceilalţi nu o acceptă întru totul. Dacă o anumită destăinuire e urmată de cenzurare, şi nu de consolare, revezi şi gândeşte-te la discuţia din capitolul 60, „Acceptarea criticilor".)

Prea mulţi oameni aduc o atitudine precaută în cadrul prieteniilor şi al altor relaţii şi ratează bucuria care vine în urma împărtăşirii sincere. Una dintre cele mai bune modalităţi de a obţine cunoaşterea de sine este să te dezvălui în faţa altora în care ai încredere şi să le cauţi opiniile.

Nu te sfătuim să îţi porţi inima la vedere sau să îţi dezvălui cele mai intime gânduri şi sentimente oricui. Unii oameni sunt, de fapt, potenţial trădători şi ar trebui să fie trataţi ca atare, dar, în general, nu e greu să stabileşti cine e demn de încredere, cine e potrivit pentru tine şi cine ar putea folosi informaţiile împotriva ta.

Dacă eşti acceptat de ceilalţi aşa cum cred ei că eşti, şi nu aşa cum eşti tu de fapt, te vei simţi fals şi nesigur. Merită să construieşti încrederea şi intimitatea exprimându-ţi în mod selectiv sentimentele autentice.

Privându-te de bogăţia de relaţii intime şi iubitoare,

ascunzându-te în permanenţă de cei din jur, vei ajunge să te simţi alienat de tine însuţi.

A fi iubit pentru cine şi ce eşti (inclusiv defectele şi limitările tale), în locul unei imagini create de tine, reprezintă calea către împlinirea personală şi interpersonală.

Gestionarea stresului şi anxietăţii

65. STRESUL

— Brian, nu am să mai recomand şi alte teste în momentul acesta, a spus doctorul Mullen. Simptomele tale fizice par să fie un rezultat al stresului. Am să îţi recomand, totuşi, să mergi la terapeut.

Trebuie să înveţi nişte tehnici de management al stresului.

Stres este un termen provenit din fizică şi înseamnă la propriu o presiune sau o deformare care tinde să distorsioneze un corp.

Din perspectivă psihologică, stresul poate fi considerat orice ne provoacă să ne adaptăm sau să gestionăm o situaţie.

Stresul poate proveni din mediul nostru, din corpul nostru sau din mintea noastră. Stresul provenit din mediu poate fi cauzat de poluare, zgomot sau mulţimi. Stresul corporal este cauzat de boli, răni sau deformarea corpului în orice fel.

Cea mai mare parte a stresului nostru e produs de gândirea negativă şi raţionarea defectuoasă – creaţii ale propriei minţi.

În vreme ce o doză de stres ne poate fi benefică, ajutându-ne să ne motivăm acţiunile şi performanţa solidă, prea mult stres pe perioade prelungite poate duce la probleme fizice şi psihice.

Numeroase studii ştiinţifice recente au început să descopere multitudinea de efecte nesănătoase pe care le poate avea stresul acut sau cronic. Au existat relatări despre oameni din Japonia care efectiv au murit de prea multă muncă.

Probleme care variază de la hipertensiune arterială,

migrene şi boli de stomac până la anxietate, depresie şi panică, pentru a aminti doar câteva, sunt adesea stări asociate stresului. Unele cercetări sugerează chiar posibilitatea ca anumite afecţiuni ale sistemului imunitar să fie declanşate de stres.

Dat fiind că suntem cu toţii unici, nu există o sigură modalitate ideală de a gestiona stresul. Programele de management al stresului trebuie adaptate nevoilor individuale, punctelor forte şi limitărilor. Unii oameni obţin beneficii de pe urma metodelor de relaxare, alţii de pe urma exerciţiilor fizice, în vreme ce alţii au rezultate mai bune cu meditaţia şi tehnicile de concentrare mentală, sau învăţând cum să identifice şi să schimbe gândurile şi credinţele care induc stresul. Însă mulţi au nevoie de un pachet personalizat de management al stresului, cuprinzând tehnici variate. Pentru tine, esenţa e:

Află tot ce poţi despre ce anume îţi produce stres în viaţă şi ce funcţionează în cazul tău ca să îi faci faţă.

Vom analiza cu mai mare atenţie stresul şi ce putem face în privinţa lui în următoarele câteva capitole.

12166. ETAPELE STRESULUI

Prietenii lui Rachel erau de acord că ştie ce vrea şi are succes. Din păcate, succesul ei avea ca preţ sănătatea ei fizică, dat fiind că nu dădea atenţie diferitelor semne că se suprasolicită.

Prima persoană care a aplicat termenul de stres proceselor fiziologice a fost endocrinologul Hans Selye, care a petrecut ani studiind efectele stresului asupra animalelor. Pe baza cercetării sale, Selye a dezvoltat modelul de stres în trei etape, numit „sindromul adaptării generale”, despre care se consideră că descrie etapele prin care trece un organism când se confruntă cu stresul cronic, de care nu poate scăpa.

Conform lui Selye, prima etapă a reacţiei la stres este o

„Reacţie de alarmă” care mobilizează animalul să ia măsuri imediate şi puternice pentru a scăpa de stresor sau a se lupta cu el.

Aceasta este cunoscută în general sub numele de reacţie „luptă sau fugi” şi implică o cascadă foarte rapidă şi complexă de evenimente biochimice care au ca rezultat pomparea în sânge a mai multor hormoni ai stresului.

Următoarea etapă se numeşte „etapa de rezistenţă”. Aceasta are loc atunci când alarma iniţială se dovedeşte insuficientă în lupta cu stresul. În cadrul acestei etape, corpul încearcă din răsputeri să reziste asaltului stresului păstrând activitatea pe o anumită cale metabolică, al cărei scop este să ajute organismul să se adapteze prin menţinerea unor anumiţi hormoni circulanţi la un nivel crescut.

Dacă stresul continuă, animalul intră în ultima etapă a reacţiei de stres, „etapa de epuizare”. Aceasta se produce atunci când organismul rămâne fără combustibil, la figurat şi oarecum şi la propriu. În etapa aceasta, şi-a secat rezervele de energie fizică, emoţională, intelectuală şi chimică şi este pur şi simplu copleşit de avalanşa de stres neîncetat. În timpul etapei de epuizare, eprobabil ca animalul să se confrunte cu o varietate de consecinţe grave asupra sănătăţii, asociate stresului cronic.

Concluzia acestei perspective mai degrabă academice este simplă:

Învaţă să gestionezi stresul înainte ca el să îţi afecteze sănătatea şi fericirea.

67. PRESIUNEA VIEŢII COTIDIENE

Slujba de vânzător a lui Ethan era foarte solicitantă.

— Muncesc non-stop de când ajung aici şi până ies pe uşă. Partea proastă e că mi se pare că şi viaţa de acasă e la fel de stresantă. Nici nu mai ştiu care e lacul şi care puţul!

În zilele noastre, oamenii sunt mai mult ca oricând ocupaţi, presaţi şi au mereu de-a face cu treburi neterminate, muşchi tensionaţi, termene, greşeli sâcâitoare, oboseală, somn întrerupt şi dureri de cap financiare.

A fost cândva o vreme mai lentă, când căminul era un adăpost, când oamenii se făceau comozi cu o carte bună, se relaxau, se destindeau şi aveau parte de beneficiile de

„acasă, dulce casă”. Nu prea se discuta despre stres pe vremea aceea.

Unii oameni au parte de mai multe presiuni şi solicitări acasă, decât la serviciu – au grijă de copii şi se confruntă cu programe încărcate, cumpărături, curăţenie, muncă în grădină, reparaţii, spălat rufe şi îşi fac griji despre cum să facă să se descurce.

Altora le e greu să lase la serviciu problemele care ţin de acesta. Sunt atât de cufundaţi în munca lor, încât au mari probleme când trebuie să se desprindă. Chiar şi atunci când au şansa de a se relaxa acasă, nu sunt capabili să o facă. Nu pot să intre pe uşă, să îşi lase deoparte temerile legate de serviciu şi să devinăun părinte sau soţ complet funcţional. Noi ne sfătuim clienţii să evite să se grăbească acasă pentru a-şi asculta mesajele telefonice, a-şi ajuta copiii la teme, a asculta nemulţumirile partenerului sau pentru a se ocupa de treburile casnice.

Cei mai mulţi oameni au nevoie de o „perioadă de decompresie” când ajung acasă după o zi de serviciu.

Pentru a evita neplăcerile, e de preferat ca revenirea acasă, după compresia de la serviciu, din timpul zilei, să fie cât se poate de uşoară şi treptată. Iată câteva idei de elemente utile şi plăcute care induc relaxarea:

Cufundă-te în cadă sau fă o baie caldă, relaxantă, sau un duş, întinde-te şi trage un pui de somn, Ascultă muzica ta favorită.

Aceste măsuri simple te pot ajuta să îţi laşi grijile în urmă.

Dacă te înfrânezi de la gestionarea solicitărilor permanente, îţi vei reface nivelurile de energie şi vei putea să te ocupi mai bine de treburile casnice. Momentul potrivit pentru a discuta despre ziua ta agitată sau frustrantă (sau pentru a asculta pe altcineva povestindu-şi păsurile) este după ce te-ai răcorit astfel:

Bea un suc, Stai puţin pe balcon, pe terasă, în curte, într-un loc retras sau în alt loc liniştit, Acordă-ţi timp pentru tine, Gândeşte-te la unele lucruri amuzante pe care le-ai trăit, încearcă să dai zilei o tentă umoristică sau

pozitivă, Păstrează nota pozitivă împărtăşind mai întâi veştile bune.

EVITAREA EPUIZĂRII

— Trebuie să încetezi să mai arzi lumânarea la ambele capete, îl avertizase Sylvia pe Lorenzo, soţul ei. Eu şi copiii nu te vedem niciodată şi orele suplimentare o să îţi vină de hac!

Predicţiile aproape că i s-au adeverit: Lorenzo a fost obligat să o lase mai moale când a ajuns la spital după ce se prăbuşise la serviciu.

Termenul de „epuizare" face acum parte din limbajul cotidian.

Se referă la cei care muncesc exagerat, până la punctul în care ajung plictisiţi, epuizaţi, apatici, demotivaţi, deprimaţi şi chiar bolnavi fizic.

Unor oameni nu le trebuie mult să se simtă epuizaţi. Cu toţii reacţionăm diferit la stres, termene, presiuni, cereri, monotonie şi responsabilitate. Ceea ce unei persoane i se pare în regulă poate fi resimţit de o alta ca fiind extrem de enervant şi deranjant. Cu toate acestea, există tactici specifice pe care oricine le poate folosi pentru a preveni epuizarea.

Evaluează-ţi obiectivele şi priorităţile. Ce vrei cu adevărat de la viaţă?

Dă curs altor interese în afara serviciului.

La serviciu, încearcă să faci câteva lucruri cu semnificaţie personală.

Transformă-te într-un agent care îţi face viaţa aşa cum vrei să fie.

Gândeşte-te la modalităţi de a aduce diversitate în munca ta, dacă e posibil.

Ai grijă de sănătatea ta prin suficient somn, mişcare, hrană de calitate şi relaxare.

Nu îţi pune niciodată sănătatea în pericol pentru nicio muncă. Învaţă metode specifice de reducere a stresului acasă şi la locul de muncă.

Învaţă să ceri ce vrei, dar nu te aştepta să obţii mereu.

Dacă e posibil, deleagă responsabilitatea – nu purta tu pe umeri toată povara.

Nu îţi asuma poveri care sunt de fapt în responsabilitatea altora.

Fii atent şi scapă de orice urmă de perfecţionism din tine.

Cunoaşte-ţi limitele şi învaţă să stabileşti limite şi pentru cei din jur.

Dacă lucrurile sunt cu adevărat dificile, încearcă să înfiinţezi un grup de sprijin cu colegii, pentru a vă împărtăşi sentimentele şi a găsi o modalitate de reducere a frustrării.

Învaţă să te ierţi când faci o greşeală sau nu te ridici la înălţimea idealurilor tale.

Dacă e necesar, gândeşte-te să apelezi la consiliere pentru dezvoltare personală sau managementul stresului.

69. ATACURILE DE PANICĂ

„Oare ce se întâmplă cu mine?” se întreba Tillie. I se făcuseră analize detaliate, însă doctorul nu găsise niciun motiv medical pentru ce i se întâmpla. „Dacă nu am nicio problemă, atunci ce produce episoadele astea îngrozitoare? Nu pot respira şi am impresia că îmi sare inima din piept”.

Te simţi bine, îţi vezi de treaba ta când, dintr-odată, te cuprinde un sentiment copleşitor de frică intensă – te simţi ameţit, pieptul ţi se strânge şi nu-ţi poţi trage sufletul. Inima îţi bate nebuneşte, tremuri, simţi furnicături şi greaţă şi te trece o transpiraţie rece. Pare a fi un atac de inimă, nu? Greşit! Oricât ar părea de surprinzător, tocmai am descris un atac de panică. Atacurile de panică sunt adesea perioade scurte de frică intensă, imprevizibile, care apar brusc şi sunt asociate cu o varietate de simptome fizice înfricoşătoare. Numeroşi oameni care suferă atacuri de panică se grăbesc la urgenţe, convinşi că au un atac de cord sau un atac vascular.

Mulţi oameni care au atacuri de panică se agaţă de ideea falsă că suferă de fapt de o afecţiune medicală nediagnosticată

(de obicei, catastrofală). Simptomele pe care le-am descris mai sus (şi multe alte senzaţii negative care însoţesc atacurile de panică) îi fac pe oameni să nu se clintească din convingerea lor că înnebunesc sau sunt pe cale să cadă laţi. Primul pas este să fie convinşi că aceste gânduri terifiante sunt complet incorecte, iar disconfortul senzorial corespunde diagnosticului de tulburare de panică.

Oricât ar fi de înfricoşătoare, panica este de fapt o afecţiune uşor de tratat, care adesea reacţionează la psihoterapia specifică şi necesită doar ocazional medicaţie. Într-adevăr, numeroase studii au arătat că atacurile de panică pot fi tratate rapid şi eficient prin metode psihoterapeutice.

Dacă tu sau altcineva la care ţii are un atac de panică, nu suferiţi inutil.

Cere ajutor de la medicul de familie sau un profesionist calificat în domeniul sănătăţii mentale.

Învaţă respiraţia şi relaxarea corective.

Învaţă să reeticheteze senzaţiile fizice ale panicii şi să le consideri gestionabile şi neamenințătoare, în loc de catastrofale.

Învaţă să reduci simptomele de panică declanşându-le intenţionat în situaţii controlate.

Dacă nu sunt tratate, atacurile de panică se agravează deseori şi pot duce la o tulburare numită „agorafobie” (în sensul debază, „frica de piaţă”), o teamă care te incapacitează emoţional şi duce la tipare de evitare şi izolare din ce în ce mai intense.

70. TULBURAREA OBSESIV-COMPULSIVĂ

Louis îşi punea ceasul să sune în fiecare zi lucrătoare la ora 5, deşi nu trebuia să fie la serviciu decât la 8: 30 şi locuia doar la câteva străzi distanţă. Era copleşit de diferite ritualuri care durau în fiecare dimineaţă ore întregi. Se simţea obligat să înceapă cu activităţi elaborate de curăţare, urmate de verificare, aranjare şi rearanjare a lucrurilor din casă.

E perfect normal să verifici lucrurile o dată sau de

două ori, să vezi dacă uşile sunt încuiate, dacă ai oprit gazul, dacă ai pus ceasul să sune şi ocazional să te întrebi îngrijorat dacă diferite însărcinări au fost sau nu duse la bun sfârşit cum trebuie şi în siguranţă.

Însă unii oameni petrec atât de mult timp verificând şi răsverificând în mod repetat lucrurile şi trăiesc o anxietate atât de intensă dacă nu o fac, încât dorinţele nestăpânite le afectează grav vieţile şi starea de bine emoţională. Aceşti oameni ar putea suferi de o afecţiune numită tulburare obsesiv-compulsivă – TOC.

Obsesiile sunt idei, gânduri, impulsuri sau imagini intruzive, recurente şi persistente, care par adesea înfricoşătoare şi absurde şi tind să creeze niveluri crescute de anxietate.

Compulsiile sunt comportamente repetitive şi intenţionate, efectuate ca reacţie la o idee obsesivă sau conform anumitor reguli, sau sub formă de ritual. Scopul compulsiei este să neutralizeze sau să preîntâmpine anxietatea sau vreun eveniment sau situaţie de temut.

În cea mai mare parte a timpului, persoanele suferind de TOC

recunosc că au compulsii iraţionale sau excesive, dar, cu toate acestea, se simt incapabile să reziste sau să le oprească. TOC îmbracă numeroase forme. Pe lângă obsesii cu privire la siguranţă sau responsabilitate, consecinţa fiind verificarea compulsivă a lucrurilor, unii oameni au obsesii legate de mizerie, microbi, contaminare sau boli şi, ca urmare, spală sau curăţă compulsiv.

Alţii au obsesii cu privire la gânduri denigratoare sau indezirabile.

Adesea oamenii desfăşoară ritualuri care presupun numărarea, aranjarea sau atingerea obiectelor conform unor anumite reguli.

TOC era considerată o afecţiune rară şi bizară. Acum e ştiut faptul că e dramatic de comună şi afectează milioane de oameni.

Din fericire, descoperirile recente în domeniul înţelegerii medicale şi psihologice a TOC au dus la un

tratament de succes pentru aceasta, de regulă o abordare din două unghiuri, care implică medicaţie specifică şi terapie cu un grad înalt de specializare.

Asemenea depresiei clinice, Cel mai bine e să considerăm TOC o afecţiune curabilă, o tulburare metabolică a chimiei cerebrale, nu o slăbiciune sau un defect de personalitate.

Este neapărat nevoie să soliciţi sprijin profesionist dacă această afecţiune îţi tulbură viaţa.

71. TULBURAREA DE ANXIETATE GENERALIZATĂ

— Mă pricep de minune să-mi fac griji, a spus Greta. Dacă ar exista un premiu pentru persoana care se îngrijorează cel mai mult, sigur aş câştiga.

Familia ei obişnuia să o tachineze pentru că era o „maniacă a grijilor”, însă recent anxietatea ei începuse să scape de sub control: nu putea dormi, inima îi bătea nebuneşte, avea adesea probleme cu digestia şi cu o zi înainte aproape leşinase din cauza ameţelii.

Toată lumea se confruntă cu anxietatea din când în când. E

perfect normal să îţi faci griji în legătură cu diferite lucruri uneori sau chiar să ai simptome fizice asociate grijilor. Însă unii oameni îşi fac atât de multe griji şi au simptome fizice atât de puternice asociate acestor griji, încât aceasta se transformă într-un veritabil handicap emoţional care îi împiedică să ducă vieţi fericite şi sănătoase. Aceşti „maniaci ai grijilor” ar putea suferi de o afecţiune numită tulburare de anxietate generalizată – TAG.

TAG este caracterizată de două componente majore. Prima dintre ele este îngrijorarea sau anxietatea nerealistă sau excesivă în legătură cu o serie de evenimente sau activităţi, cum ar fi o posibilă nenorocire întâmplată cuiva drag care nu e în pericol sau teama cu privire la aspectele financiare sau siguranţa locului de muncă fără niciun motiv real. În cazul copiilor şi al adolescenţilor, această tulburare poate lua forma anxietăţii legate de rezultatele academice, sportive sau sociale.

A doua componentă majoră a TAG este o varietate de simptome, îndeosebi fizice, prezente adesea pe durata perioadelor de anxietate. Printre ele se numără tremuratul, disconfortul muscular, neliniştea şi oboseala instalată rapid. Alte simptome ale TAG

sunt dificultăţile de respiraţie, ritm cardiac rapid sau palpitaţii, palme transpirate sau reci, alunecoase, gură uscată, ameţeală sau buimăceală, tulburări gastro-intestinale, bufeuri sau frisoane sau urinare frecventă. Ultimul grup de simptome TAG include sentimentul de a fi blocat sau aflat pe marginea prăpastiei, irascibilitate excesivă, probleme de concentrare sau memorie, probleme de somn şi iritabilitate.

Pentru a se califica pentru un diagnostic de TAG, este necesar ca minimum trei dintre aceste simptome să apară în timpul perioadelor de îngrijorare sau perioadele cu simptome să fie mai lungi decât cele fără simptome, vreme de cel puţin şase luni.

Din fericire, cei mai mulţi dintre cei care suferă de TAG pot fi ajutaţi prin metode specifice de terapie cognitivă comportamentală. În unele cazuri, medicaţia poate fi şi ea utilă. Din nou, sfatul nostru pentru a face faţă acestei afecţiuni epuizante este simplu: Dacă simptomele TAG te descriu, solicită ajutor profesionist.

72. ÎNVINGEREA ANXIETĂŢII

Carlos avea tendinţa de a insista asupra tuturor lucrurilor care ar fi putut să nu meargă bine. Soţia lui comenta despre Carlos că poate vedea pericolul acolo unde nu există şi se obişnuise să îi spună

„Don Quijote”. Imaginaţia lui invoca adesea pericole pe care majoritatea oamenilor nici nu le-ar visa. Carlos spunea despre sine: „Cred că sunt nebun”.

Carlos suferea de o tulburare anxioasă tratabilă. Există o diversitate de tulburări anxioase, însă cele mai multe par a-şi avea rădăcinile în terenul comun al fricilor nerealiste sau excesive cu privire la diferite evenimente, situaţii sau circumstanţe.

Cele mai multe dintre temerile care produc anxietate

implică un anumit stil de gândire, care începe de obicei cu gânduri de tipul „ce-ar fi dacă…”, ce declanşează sau cresc anxietatea, mai ales când preocuparea imaginată – acel „ce-ar fi dacă…” – implică o ameninţare, nenorocire sau catastrofă semnificativă.

Legate de aceste idei „ce-ar fi dacă” sunt adesea imagini sau poze mentale în egală măsură catastrofale. Dat fiind că mintea şi trupul sunt feţe diferite ale aceleiaşi monede, a te gândi la scenarii „ce-ar fi dacă” cu caracter de calamitate şi a vizualiza simultan nenorociri similare reprezintă o modalitate sigură de a băga în viteză maşinăria emoţională a unei anxietăţi ridicate.

Într-adevăr, cei mai mulţi oameni îşi pot induce o stare de anxietate gândindu-se şi imaginându-şi evenimente ameninţătoare, nefericite sau catastrofale. Însă asta înseamnă şi că avem puterea de a reduce sau chiar preveni anxietatea excesivă schimbându-ne gândurile şi imaginile mentale. Una dintre cele mai bune modalităţi de a face să se întoarcă roata pentru ideile de tip „ce-ar fi dacă” producătoare de anxietate este să adaugi cuvântul „şi” la începutul gândului sau să contracarezi ideea „ce-ar fi dacă” cu un răspuns calmant de tipul „ei bine, atunci”.

Astfel, „Ce-ar fi dacă X, Y sau Z s-ar întâmpla” se transformă în „Şi ce-ar fi dacă X, Y sau Z s-ar întâmpla”. Sau „Ce-ar fi dacă A, B sau C s-ar întâmpla” este urmat imediat de „Ei bine, atunci, 1, 2 sau 3”.

De exemplu, „Ce-ar fi dacă aş pica testul?” devine „Şi ce-ar fi dacă aş pica testul?” sau „Ei bine, atunci, o să învăţ mai mult data viitoare”. Iar „Ce-ar fi dacă aş spune o prostie?” devine „Şi ce-ar fi dacă spun o prostie?” sau „Ei bine, atunci, o să fiu jenat o clipă”.

şi aşa mai departe.

Dacă ai gânduri calmante şi vizualizezi evenimente pozitive, poţi scădea intensitatea cam oricărei reacţii anxioase.

Nu uita însă că abilităţile de gestionare a anxietăţii, ca toate abilităţile, trebuie învăţate şi exersate, pentru a fi stăpânite.

73. CUM SĂ PUI ANXIETATEA LA LOCUL EI: RISCURI ŞI RESURSE

Franklin era un contabil bun şi avea un post bine plătit, dar când calcula diferite riscuri emoţionale, cifrele erau total greşite. „Nu e nicio şansă s-o invit pe Denise să iasă cu mine”, se gândea el, „probabil m-aş împiedica în propriile-mi cuvinte, iar ea ar crede că-s un ticălos. Nu aş mai putea da vreodată ochii cu ea”. Sentimentele incomode de anxietate sunt cauzate în general de o nenorocire sau eveniment îngrozitor la care oamenii se aşteaptă sau pe care îl anticipează – un sentiment de ameninţare sau sentimentul de a fi supus riscului de a suferi o pierdere sau o rană.

Cantitatea de resurse pe care oamenii cred că o au pentru a gestiona riscul figurează printre experienţele anxioase. De obicei, când oamenii se simt extrem de anxioşi, tind să supraestimeze riscurile şi să îşi subestimeze abilitatea de a le gestiona.

Iată un exemplu care ne ajută să ilustrăm acest aspect:

Imaginează-ţi că eşti cu cortul în inima pădurii, stai la un foc şi, dintr-odată, apare printre copaci un urs mare, feroce şi foarte înfometat. Pe o scară de la unu la zece, cât de speriat vei fi? Probabil zece, nu? Bine, să presupunem că ai un băţ puternic, lung şi ascuţit cu care să alungi ursul, acum cât de anxios te simţi? Poate de nouă? Dar dacă ai fi cu un grup mare de oameni, cu toţii având beţe ascuţite? Cât de frică îţi e acum? Sau, să spunem că, în loc de beţe ascuţite, grupul e înarmat cu torţe aprinse? Care e acum nivelul de teamă? Poate de şase? Hai să facem încă un pas şi să presupunem că grupul are puşti şi carabine. Cât de frică ţi-ar fi atunci? Probabil mult mai puţin de zece, nouă sau şase, nu-i aşa?

Sigur, pentru că în acest ultim scenariu te percepi ca având resurse puternice (arme) pentru a face faţă riscului (un urs).

Desigur, în excursia noastră imaginară cu cortul, abia dacă am trage câteva focuri în aer cu gloanţe oarbe şi

ursul ar fugi neatins.

(Nu trage niciodată cu muniţie adevărată în aer – va ajunge jos undeva!)

Ideea aici e de a sublinia relaţia dintre evaluarea pe care o facem riscului şi estimarea resurselor pentru gestionarea lui şi modul în care relaţia aceasta influenţează experienţele anxioase.

Nu uita, cei mai mulţi oameni anxioşi supraestimează riscul sau ameninţarea şi subestimează resursele de gestionare. Probabil că Franklin nu s-ar face de râs dacă ar invita-o pe Denise în oraş, chiar dacă aceasta l-ar refuza. În plus, probabil că are forţapersonală pentru a-şi reveni cu doar câteva „cicatrici”, dacă ea i-ar spune „nu”.

Data viitoare când începi să te simţi anxios

Întreabă-te dacă măsori corect dimensiunea riscului cu care te confrunţi şi încearcă apoi să te gândeşti la toate resursele pe care le ai la dispoziţie pentru a-i face faţă.

Noi credem că acest exerciţiu simplu va fi foarte util pentru menţinerea unei perspective echilibrate şi te poate ajuta să reduci anxietatea inutilă.

74. HIPERVENTILAŢIA

— Doamne, Maddie, gâfâi ca un câine! Ce se întâmplă cu tine?

David, fratele lui Maddie, nu era primul care observa felul ei ciudat de a respira. Ciudat e că Maddie nu a observat situaţia până nu i-a spus altcineva. „Poate din cauza asta am şi ameţeli”, s-a gândit ea.

Respiraţia deficitară te poate lăsa fără respiraţie! Nu-ţi ţine respiraţia. Citeşte mai departe pentru a înţelege impactul hiperventilaţiei.

Respiraţia e pur şi simplu una dintre acele funcţii pe care le considerăm de la sine înţelese. În definitiv, respiraţia este un reflex natural care pare să se realizeze singur, fără gândire conştientă. Cu toate acestea, numeroşi oameni respiră incorect şi pot astfel să fie predispuşi la sindromul hiperventilaţiei.

De fiecare dată când expirăm, eliberăm dioxid de carbon

(CO
2
din plămâni. Acesta e un lucru bun, căci, dacă se acumulează prea mult CO
2
În organism, poate fi nesănătos şi poate duce la simptome neplăcute. Însă expirarea a prea mult CO
2
poate produce şi o gamă largă de senzaţii şi simptome înfricoşătoare, cum ar fi ameţeala, răsuflare tăiată, palpitaţii cardiace, furnicături, amorţeală şi transpiraţie excesivă.

Unele autorităţi afirmă că sindromul hiperventilaţiei (SHV) apare fiindcă CO
2
se dizolvă în sânge sub formă de acid carbonic.

Când eliminăm prea mult CO
2
din corp, concentraţia de acid carbonic din sânge scade şi corpul se luptă cu furie să compenseze lipsa, producând simptomele de hiperventilaţie.

Dacă te confrunţi adesea cu stări de ameţeală, respiraţie tăiată, palpitaţii, furnicături şi celelalte simptome menţionate mai sus, se poate să suferi de SHV.

Primul lucru pe care trebuie să îl faci este să:

Mergi la medicul de familie pentru a elimina orice afecţiuni medicale evidente.

Dacă simptomele continuă, încearcă metoda „pungii de hârtie”. Iată ce să faci la următorul episod:

Încearcă să respiri de cinci-zece ori într-o pungă de hârtie de dimensiunea celor pentru masa de prânz (foloseşte întotdeauna o pungă de hârtie – niciodată una de plastic), reciclând mereu acelaşi aer.

Astfel ar trebui ca nivelul de CO
2
să crească şi să fie restabilit echilibrul de acid carbonic din sânge, reducând astfel simptomele. Alte

metode, toate simple, dar eficiente, sunt respiraţia abdominală lentă şi tehnica alergatului pe loc.

Dacă simptomele persistă, mergi din nou la medicul de familie sau la un profesionist din domeniul sănătăţii mentale specializat în tehnici terapeutice de respiraţie.

TULBURAREA DE PERSONALITATE MULTIPLĂ

— Julie, ce colier frumos! a exclamat Ida. De unde l-ai luat?

Jenată, Julie i-a spus mătuşii sale, Ida, că nu are habar de unde era colierul. De fapt, în ultimele luni, fuseseră cazuri în care nu îşi amintea perioade mai lungi de timp. Ida, cunoscând copilăria traumatizată a nepoatei sale, i-a sugerat imediat lui Julie să meargă la terapeut.

Poate că unul dintre cele mai controversate şi potenţial periculoase diagnostice psihologice este aşa-numita „tulburare de personalitate multiplă" (TPM), reclasificată recent ca „tulburare de identitate disociativă" (TID). Pe scurt, TPM sau TID implică o serie de caracteristici, cea mai importantă fiind prezenţa a două sau mai multe identităţi distincte sau stări de personalitate, fiecare dintre ele cu propriul tipar solid de gândire, percepţie sau relaţionare.

În cazurile suspecte de TPM sau TID, cel puţin două dintre aceste identităţi sau stări de personalitate preiau recurent controlul asupra comportamentului persoanei, iar individul este incapabil să îşi amintească informaţii personale importante, prea multe pentru a fi puse pe seama unei uitări obişnuite. În marea majoritate a acestor cazuri, există un istoric raportat de anxietate extremă, provenind de obicei din abuzuri traumatice sau neglijare.

Faptul că nomenclatorul de sănătate mentală a reclasificat

TPM ca TID indică tocmai faptul că tulburarea este instabilă, supusă discuţiilor şi greu de bătut în cuie. Din păcate, există unii practicieni din domeniul sănătăţii mentale care par aproape căsătoriţi cu diagnosticul şi susţin că zeci de clienţi ai lor suferă de această afecţiune. De fapt, dacă TPM sau TID chiar există, e uimitor de rară.

Pericolul pentru client e că, dacă un terapeut crede necondiţionat într-o etichetă, probabil că terapeutul va găsi sau, mai rău, va fabrica dovezi care sprijină diagnosticul. Chiar şi maialarmant e că unii clinicieni încurajează realmente comportamente care par a se potrivi etichetei, fapt care creşte probabilitatea ca acel client să se comporte conform etichetei şi să înceapă să se „potrivească” în această categorie de diagnostic.

Nu negăm faptul că oamenii pot avea parte de experienţe ciudate, deconectate, amnezice sau fragmentate, nici nu criticăm diagnosticul de TPM sau TID. E posibil ca unii nefericiţi, care au suferit de pe urma unor abuzuri inimaginabile, neglijării sau traumelor, să aibă într-adevăr această tulburare.

Cu toate acestea, înainte de a pune cuiva eticheta de TPM sau

TID, trebuie excluse alte explicaţii raţionale pentru acel comportament, cum ar fi afecţiuni medicale, intoxicarea cu droguri sau poate tulburări psihologice mai credibile, cum este tulburarea de stres posttraumatic. În concluzie:

TPM sau TID nu este o tulburare larg răspândită sau comună, în ciuda insistenţelor unor practicieni.

Confruntarea cu depresia, furia şi toanele

76. DEPRESIA

Dawn se simţea extrem de deprimată de luni bune. Însă, pentru că simţea că nu are niciun motiv să fie deprimată, se jena să spună cuiva cum se simte. Afişa o figură veselă în prezenţa prietenilor şi continua să sufere singură.

Aproape tuturor li se îneacă din când în când corăbiile sentimentul acela de tristeţe sau suferinţă care este de obicei urmarea în experienţelor neplăcute din viaţă. Deşi mulţi oameni numesc tristeţea depresie, adevărata depresie clinică este la fel de diferită de tristeţe cum este pneumonia de o răceală!

Tristeţea este o reacţie temporară şi de obicei normală la situaţiile stresante din viaţă. Cele mai multe

cazuri nu implică simptome fizice, pierderea stimei de sine sau idei suicidale, iar starea negativă trece de obicei în câteva ore sau zile. Depresia, pe de altă parte, este o tulburare de dispoziţie intensă, generalizată şi de durată, care atacă şi corpul, şi mintea, având adesea ca rezultat probleme serioase la nivelul funcţionării profesionale, sociale şi fizice.

Simptomele depresiei includ de cele mai multe ori tulburări de somn, apetit şi greutate corporală, de energie, concentrare şi funcţionare sexuală. Deseori apar vinovăţia excesivă, sentimentul de inutilitate, pierderea interesului pentru sau chiar a plăcerii date de anumite activităţi şi, în cazurile grave, gânduri – sau tentative – de sinucidere.

Din păcate, unii oameni nu-i recunosc depresiei statutul de afecţiune gravă. O privesc ca pe o problemă de personalitate, un semn de slăbiciune, un defect de caracter sau, poate, ca pe o tristeţe temporară.

În fapt, depresia clinică este o boală, nu o slăbiciune sau o tristeţe trecătoare. Oamenii deprimaţi nu pot pur şi simplu „să-şi revină” sau „să se adune”, la fel cum un bolnav de diabet nu poate pur şi simplu să-şi revină dintr-un dezechilibru al glicemiei. Şi, în lipsa unui tratament adecvat, simptomele pot dura luni întregi sau chiar ani.

Unele depresii sunt rezultatul unui dezechilibru chimic şi pot fi tratate doar cu medicamente antidepresive. Unele necesită psihoterapie, iar altele, o combinaţie a celor două metode.

Vestea bună e că:

Peste optzeci de procente dintre suferinzii de depresie pot fi trataţi cu succes.

Dacă tu sau cineva drag e deprimat, Cere acum ajutor, contactând medicul de familie sau un specialist în sănătate mentală. FURIA

— Ai noroc că puştiul ăla ţi-a arătat doar degetul, Wally! a ţipat soţia lui când maşina cealaltă a demarat în trombă. Putea să scoată pistolul în loc!

Wally ştia că Sandra are dreptate. Incapacitatea lui de a-şi controla furia îi distrugea viaţa: nimeni din familie

nu mai vorbea cu el, în afară de mama lui, şi fusese concediat recent de la a treia slujbă în ultimele şase luni. Wally nu-şi dădea seama că, de fapt, furia îi afecta sănătatea fizică.

Furia este sentimentul cu cea mai mare putere de distrugere face mai mult rău decât depresia, anxietatea sau sentimentele de vinovăţie.

Se poate să fi auzit teoria conform căreia oamenii care afişează comportamentul de „tip A” – se grăbesc mereu, nu au răbdare, sunt agresivi şi excesiv de ambiţioşi – au un risc mai mare de boli cardiace decât oamenii cu comportament de „tip B” – cei care sunt mai relaxaţi, fără griji şi care nu se grăbesc.

Ei bine, studiile ulterioare au arătat că problema sau ucigaşul nu apărea din cauza ritmului, presiunii sau calităţilor agresive ale comportamentului de tip A, ci pentru că aceste personalităţi erau în general foarte ostile şi că furia era cauza.

Impactul distructiv al furiei asupra sănătăţii fizice şi psihice a unei persoane este bine documentat acum. Dar de unde vine furia? Cum este generată? Cel mai simplu răspuns e că ne creăm furia stabilind cerinţe pentru noi şi pentru ceilalţi.

E vorba despre tema care apare iar şi iar – impactul lui „trebuie”, „e necesar” şi „e neapărat nevoie”. Furia atrage după sine mereu un „trebuie”. „Trebuia să ai mai multă minte!”; „Nu trebuia să fii neobrăzat cu unchiul Charlie!”

„Trebuie” şi „nu trebuie” – cu cât ai mai multe imperative, cu atât mai furios vei fi. În afara cazului în care eşti Dumnezeu şi conduci universul, chiar nu ştii ce „trebuie” şi ce „nu trebuie” să se întâmple. Ştii ce ai prefera tu, ce îţi doreşti şi la ce visezi tu şi ce crezi tu că e corect şi greşit, bine şi rău.

A spune: „Cred că ar fi frumos să faci mai multe prin casă” este foarte diferit de „Trebuie să faci mai multe prin casă”. De ce trebuie cineva să facă ceva? Ideea e că tu ai aprecia dacă anumite lucruri ar fi făcute, sau poate dacă ar

fi făcute altfel.

Dar asta nu înseamnă că oricine trebuie să se supună dorinţelor tale şi că e normal să te înfurii rău pe oameni dacă nu fac asta.

Renunţă la „trebuie”, nu mai impune nimic altora şi vezi ce se întâmplă cu emoţiile tale.

Categoric vei simţi mai puţină furie şi s-ar putea să duci o viaţă mai lungă, mai sănătoasă şi mai veselă.

78. MAI MULTE DATE DESPRE FURIE

Karl a comentat că motivele pentru care se enervează o persoană îţi pot spune mai multe despre aceasta decât orice altceva.

— M-am întâlnit cândva cu o femeie, spunea el, care s-a enervat foarte tare când i-am trimis trandafiri.

S-a dovedit că nu-i plăceau trandafirii şi considera că ar fi trebuit să fie întrebată înainte.

— A fost atât de rea şi de meschină în situaţia asta şi a omis complet bunele mele intenţii. Mi-am dat seama că asta înseamnă necazuri mari, aşa că am pus capăt relaţiei.

Karl a adăugat atoateştiutor:

— Am auzit că tocmai a divorţat pentru a patra oară.

Furia este o experienţă şi emoţie foarte des întâlnită. Pentru unii, abia dacă trece o zi fără a se confrunta cu furia. Poate flexprimată deschis sau poate fi ţinută în sine. Poate fi controlată sau necontrolată. Poate persista sau poate fi soluţionată.

Adesea, mânia exprimată duce la alienarea de cei din jur.

Oamenii cărora le sare ţandăra suferă adesea şi de o concepţie negativă despre sine şi un nivel redus de autoacceptare.

Mânia se află în spatele unei mari părţi a conflictelor interpersonale, eşecului ocupaţional şi conflictelor domestice şi familiale.

Se poate transforma în ostilitate, violenţă, turbare şi poate duce chiar la crimă. Furia ţinută în sine sau reprimată poate avea legătură cu afecţiunile medicale, cum ar fi hipertensiunea arterială şi boli ale arterelor

coronariene.

Însă important e cum îţi manifeşti furia. Oamenii îşi exprimă în mod diferit sentimentele de furie. Unii se îmbufnează, alţii zbiară, alţii se uită urât sau fac remarci meschine sau se retrag în sine. În anii 1970, era la modă ca terapeuţii să le spună clienţilor lor furioşi să „se elibereze" de furie lovind o pernă sau ţipând, sau lovind pe cineva sau ceva cu o bâtă de spumă moale, însă aceste acţiuni au dus doar la un nivel mai mare al furiei şi nu sunt recomandate de profesioniştii avizaţi din zilele noastre.

De asemenea, e important de observat că furia nu este sinonimă cu agresiunea; furia este o stare emoţională, agresiunea este un comportament.

Agresiunea include o intenţie deliberată de a face rău, a răni sau a lovi o altă persoană sau de a aduce stricăciuni unui obiect.

Există „agresiune verbală"? Multe autorităţi spun că agresiunea se defineşte cel mai bine drept comportamentul fizic având ca scop contactul – împins, lovit, pocnit etc. Cu toate acestea, în cazul multor persoane instabile, chiar şi o remarcă verbală, cum ar fi „Eşti un ticălos!", poate fi considerată agresivă şi poate avea ca rezultat un comportament agresiv.

S-a arătat că afişarea unei expresii agresive va induce realmente unei persoane sentimentul de furie, în vreme ce afişareaunei „feţe vesele", zâmbitul şi comportamentul vesel vor avea efectul opus.

În zilele noastre, programele eficiente de reducere a furiei includ exerciţii orientate către acest scop:

creşte-ţi nivelul general de fericire, învaţă să te relaxezi complet, învaţă să „laşi deoparte" declanşatorii neimportanţi ai furiei, învaţă să exprimi furia justificată în modalităţi asertive nu agresive.

În cele din urmă, aşa cum am mai spus cu numeroase ocazii, în spatele furiei se află nu trebuie, e necesar sau e obligatoriu. Nu putem repeta asta îndeajuns de des.

Cu cât ai mai puţine imperative „trebuie", „e necesar".

sau „e obligatoriu”, cu atât mai fericiţi veţi fi tu şi cei asociaţi ţie.

79. E SĂNĂTOS SĂ TE DESCARCI?

— Şi cum stai cu dragostea? a întrebat Trisha, sora lui Samuel.

Lui Samuel i-a sărit ţandăra. Roşu la faţă şi tremurând din toate încheieturile, a dat cu pumnul în masă şi a urlat:

— Dispari din faţa mea!

Acesta era comportamentul tipic pentru Samuel. De obicei, se scuza ulterior spunând:

— Dacă aş fi ţinut totul în mine, sfârşeam printr-un atac de inimă.

Hai să trecem imediat la esenţă. Nu e sănătos să îţi sară ţandăra sau să te descarci când eşti furios.

Când cineva îşi iese din fire şi sare calul, toată lumea are de pierdut. Însă nu e recomandat nici să îţi negi sau să-ţi reprimi sentimentele.

A face puţin mai mult decât să zâmbeşti suav când eşti furios este de asemenea nesănătos.

Trebuie să îţi exprimi furia, însă există modalităţi sănătoase şi nesănătoase de a o face. Dacă îţi reprimi furia, o înlocuieşti, o deviezi, o negi, o ignori, o refuzi sau o proiectezi, probabil vor apărea neplăceri. Regula de bază e:

Exprimă-ţi furia, dar fă-o potrivit, cu afirmaţii directe, nu cu tirade furioase.

„Sunt furios că mi-ai insultat fratele în public”. Iată o afirmaţie asertivă simplă şi directă. La asta ne referim când vorbim despre manifestarea adecvată a furiei. Poate că îţi spui „E, hai!” „E aşa slab, aşa plângăcios, aşa de ocolit”. Pentru a scăpa de furie, unii oameni cred că e necesar să ridici tonul, să baţi din picior, să ţipi, să urli şi să pui oamenii la locul lor.

De fapt, când oamenii dau frâu liber furiei lor, când explodează, produc pagube – adesea propriei sănătăţi şi tind şi să piardă respectul persoanei spre care se îndreaptă.

Un mit larg răspândit îi face pe oameni să creadă că forţele şi presiunile se acumulează în sistemul nervos şi, dacă nu sunt descărcate complet, vasele de sânge pot exploda efectiv. De fapt, situaţia e inversă. Dacă te aprinzi ca o rachetă sau te năpusteşti ca un taur în arenă, îţi forţezi serios sistemul cardiovascular.

Idei de final despre furie: Pierderea calmului te face să fii în dezavantaj. Dacă te înfurii, nu faci decât să arăţi câtă putere au alţii asupra ta.

Când eşti furios, merită să te exprimi asertiv, nu agresiv.

80. NU TE SUPĂRA PENTRU CĂ TE SUPERI

— Sunt aşa o idioată, spuse Linda printre dinţi. De ce o las pe mama să mă enerveze mereu în aşa hal? Ai crede că m-am obişnuit cu forfecatul ei până acum.

— E, hai! i-a răspuns prietena ei, Sherry. Ce-ar trebui să fii, o sfântă? Femeia asta ar călca pe oricine pe ner vi!

Mulţi oameni îşi dau seama că sunt anxioşi, furioşi sau supăraţi degeaba pentru anumite evenimente. Se întreabă: „De ce las prostioarele astea să mă deranjeze în asemenea hal?” şi se critică singuri pentru că sunt atât de „slabi” sau „proşti”, încât să se autoprovoace.

Ca rezultat al criticilor, ei suferă nu numai de pe urma anxietăţii, depresiei, furiei sau vinovăţiei iniţiale, ci, mai mult decât atât, mai suferă şi pentru că suferă.

Astfel, se deprimă din cauza depresiei lor, devin anxioşi din cauza anxietăţii, sunt furioşi din cauza furiei şi ajung în general să le fie milă de ei înşişi.

Peter are un şef foarte solicitant, care îl ceartă mereu pe nedrept, iar el se urăşte intens pentru că e furios pe şeful său.

Sally este lipsită de asertivitate în relaţia cu prietena ei, Carol, şi este supărată pe sine că o lasă pe Carol să scape nepedepsită cu prea multe remarci umilitoare.

Sunt importante tulburările din cauza tulburărilor? Sunt cu adevărat.

Dacă Peter iroseşte timp şi energie pentru că e furios pe şeful său, va avea tendinţa de a fi atât de absorbit de

autodenigrare, încât va aloca mai puţin timp pentru ceea ce trebuie să realizeze – cum e mai bine să se descurce cu şeful său. Dacă Sally rămâne supărată pe ea că nu e asertivă, propria-i furie îi va reduce şansele de a dezvolta abilităţile sociale şi alte abilităţi interpersonale pe care trebuie să şi le însuşească.

Primul pas pentru corectarea acestei situaţii este să îţi faci un inventar atent.

Dacă te simţi deprimat sau anxios sau supărat în orice alt fel, întreabă-te dacă eşti deprimat şi din cauza depresiei tale sau anxios din cauza anxietăţii tale. Dacă răspunsul este „da”, acceptă faptul că, în calitate de fiinţă umană, ai dreptul să te simţi aşa fără a te mai şi învinovăţi pe deasupra.

Spune-ţi: „Sigur că mi-ar plăcea să nu fiu anxios sau deprimat, aşa că, în loc să mă părăsesc şi să îmi fac viaţa grea, o să încerc să remediez adevărata situaţie”.

Trebuie să îţi dai seama că:

A fi anxios atunci când nu există un pericol real este futil şi stupid, dar nu înseamnă că tu eşti o persoană stupidă.

Nu te lăsa să crezi că e în regulă să te tratezi prost, câtă vreme cu alţii eşti bun şi iertător.

Aminteşte-ţi:

Eşti o persoană şi meriţi să ai parte de bunătate, chiar şi din partea ta. DISPOZIŢIA ŞI VARIAŢIILE: OPUS 81

Eliot părea tulburat.

— Cred că sunt maniaco-depresiv, a declarat el.

— De ce crezi asta? l-a întrebat Eileen, ştii doar că toată lumea are parte de suişuri şi de coborâşuri.

— Mda, a continuat Eliot, dar nu are nicio logică… în unele zile sunt vesel şi mă bucur că trăiesc, iar în altele simt că sunt la fundul prăpastiei.

Toată lumea are toane din când în când. Din punct de vedere psihologic, e imposibil – şi chiar indezirabil – să fii mereu în aceeaşi stare. Un cap plin cu tărâţe nu se confruntă cu fluctuaţii de dispoziţie, însă oamenii sunt

supuşi multor nuanţe ale sentimentelor şi emoţiilor lor.

Pe durata unei singure zile, poţi trăi multe toane, atât pozitive, cât şi negative. Te poţi simţi trist, nesigur, emoţionat, enervat, dezgustat, frustrat, iritat şi dezamăgit, precum şi mândru, excitat, fericit, vesel şi iubitor.

Aceasta e o listă a variaţiilor normale de dispoziţie, din fiecare zi. Să presupunem însă că, în loc să fii puţin deranjat, te înfurii şi, în locul unei uşoare temeri, te-ai panicat – ar însemna că ai intrat într-o zonă potenţial anormală. Intensitatea reacţiei este un aspect important al dispoziţiei.

Există o mare diferenţă între tristeţea normală şi depresia anormală, între fericire şi plăcere şi exaltarea nepotrivită şi euforia extremă. Oamenii trataţi cu succes de depresie ajung adesea să fie preocupaţi când sunt trişti sau li s-au înecat corăbiile, până când învaţă să facă diferenţa între depresie şi melancolia normală.

Astfel, deşi schimbările de dispoziţie sunt normale şi de aşteptat, ai grijă la dispoziţiile care sunt nejustificat de intense şi prelungite.

În general, dispoziţiile pot fi asociate circumstanţelor sau situaţiilor. „Sunt dezamăgit şi prost dispus pentru că partenerul meu nu a mai apărut aseară, iar eu abia aşteptam o seară plăcută”. Însă persoana care spune „Sunt zdrobit, umilit, ruşinat şi rănit profund fiindcă persoana cu care trebuia să mă întâlnesc nu a venit” exprimă reacţii anormale.

Pe lângă barometrul intensităţii, mai există un alt instrument important pentru a măsura gravitatea dispoziţiilor. Îl numim uneori „mingea săritoare”.

Pendularea extremă între dispoziţii, de la bună la proastă, fără un motiv aparent, indică o problemă care necesită categoric atenţie din partea unui profesionist.

Diagnosticul de „tulburare bipolară” (cunoscută şi sub numele de tulburare maniaco-depresivă) este pus atunci când afecţiunea este extremă şi de durată.

În final, dispoziţiile în cadrul cărora o serie de gânduri şi sentimente iraţionale par a scăpa de sub control

indică şi necesitatea de a apela la serviciile unui profesionist bine pregătit în domeniul sănătăţii mentale.

Însă probabil că nu suferi de niciuna dintre aceste afecţiuni grave. Pentru cei mai mulţi dintre noi, o anumită cantitate de toane este „normală”. Gestionarea greutăţii

82. ÎNCERCI SĂ SLĂBEŞTI? CA SĂ VEZI!

OARE MERITĂ PREŢUL?

Deşi era o femeie atrăgătoare şi suplă, Melissei tot i se părea că e prea grasă.

— Trebuie să slăbesc măcar cinci kilograme, i-a spus ea prietenei sale, Jean.

— Te rog! i-a replicat Jean, la fel se slabă. Deja arăţi superb! Eu sunt cea care ar trebui să ţină cură.

Industria slăbitului şi a dietelor este o afacere complexă, adesea confuză şi potenţial periculoasă, care valorează mai multe miliarde de dolari. Promite consumatorilor avizi un trup mai suplu, mai atrăgător şi mai slab. În cele din urmă, genţile şi portofelele le sunt uşurate cu mai mult succes decât depozitele de grăsime.

Literatura ştiinţifică pe marginea subiectului slăbirii are darul de a te trezi destul de bine şi sugerează că majoritatea oamenilor care slăbesc mult sunt predispuşi să se îngraşe la loc în decursul a unui până la cinci ani. Care sunt elementele predictive pentru succes? Ce diferenţiază minoritatea fericită de majoritatea copleşitoare a celor care nu au succes în demersul de a slăbi? Atunci când analizezi literatura privind controlul greutăţii, ies la suprafaţă nişte fapte clare. În primul rând, dietele temporare nu funcţionează de obicei.

Deşi pot duce la o reducere de scurtă durată a numărului kilogramelor şi centimetrilor, imediat ce regimul încetează, greutatea şi centimetrii revin, pentru că majoritatea oamenilor reiau tiparele anterioare de mâncat şi activitate.

Ce sugerează literatura de cercetare? Cum îţi poţi creşte şansele de a ţine sub control pe termen lung greutatea?

Fă mişcare regulat.

Chiar şi simplul mers pe jos vreme de douăzeci până la patruzeci de minute zilnic se va dovedi util.

Ţine un jurnal alimentar.

A nota tot ce mănânci tinde să reducă mâncatul impulsiv, stimulând conştientizarea obiceiurilor alimentare.

Limitează cantitatea de grăsime.

Nivelul recomandat: nu mai mult de douăzeci şi cinci de procente din totalul caloriilor.

Mănâncă încet.

În general, durează cam douăzeci de minute ca stomacul să îi semnaleze creierului că e plin. Astfel, extinde-ţi timpul alocatmesei la cel puţin douăzeci de minute şi va fi mai uşor să refuzi o a doua porţie.

Alte sugestii utile sunt:

Bea multă apă.

Mănâncă doar în zonele special amenajate în acest scop şi la ore regulate. (Niciodată în faţa televizorului, de exemplu.)

Recrutează membrii familiei şi prietenii să te ajute.

Pentru a asigura succesul, aceste activităţi trebuie să devină un mod de viaţă, nu tipare temporare. În cartea lor, Câştigători mai slabi*, publicată de Rosecrest Publishers din Oregon, Roseanne

Welsh Strull şi Howard Strull afirmă corect că managementul greutăţii înseamnă mai mult decât planuri de dietă şi subliniază un program important în patru părţi, care presupune: dezvoltare personală şi a atitudinilor, schimbări de comportament, mişcare fizică şi activitate, nutriţie şi hrană. Vom aborda unele dintre aceste elemente în următoarele cinci capitole.

Valorile societăţii cu privire la ce înseamnă gras sunt nerealiste şi mult prea generalizate. Tipurile de corp din reclame şi de la televiziune creează o iluzie nesănătoasă. Obsesia actuală cu trupul slab ca un băţ este extrem de nesănătoasă, dacă nu chiar periculoasă. Tipurile de corp din familie reprezintă un reper realist referitor la ceea ce ar trebui să se aştepte oamenii de la ei înşişi.

Autoacceptarea străbate o distanţă mare în direcţia reducerii comportamentului care duce la consumul exagerat de alimente.

Înainte de a începe un program de management al greutăţii, e bine să îţi consulţi medicul. (Următoarele cinci capitole nu vizează tratarea obezităţii, ci îi vizează pe oamenii care îşi doresc să slăbească aproximativ cinci-şapte kilograme.)

83. REDUCEREA SEMNIFICATIVĂ ŞI DE DURATĂ A GREUTĂŢII: PARTEA I

— E uşor să slăbeşti şi să te laşi de fumat, glumea Len. Eu ştiu cel mai bine – le-am făcut pe amândouă de zeci de ori.

De ce să slăbeşti? Există numeroase motive întemeiate pentru reducerea excesului de greutate. Pentru început, a fi supraponderal e asociat cu o serie de pericole la adresa sănătăţii; hipertensiunea arterială, diabetul, problemele de rinichi şi artrita sunt doar câteva.

Slăbitul duce adesea la o scădere a tensiunii arteriale şi poate scădea chiar şi nivelul colesterolului, reducând astfel riscul de atac de cord. Oamenii cu obezitate severă sunt clar expuşi unui risc mai mare de a se îmbolnăvi decât oamenii cu greutate normală, iar scăderea în greutate este o prioritate pentru o sănătate mai bună.

Câte kilograme ar trebui să slăbeşti? Medicul personal este, probabil, cel mai în măsură să îţi stabilească greutatea ideală.

Însă chiar şi dacă nu atingi greutatea ideală, pierderea câtorva kilograme în exces şi menţinerea greutăţii probabil vor avea beneficii semnificative asupra sănătăţii, te vor face să te simţi mai bine şi poate chiar îţi vor îmbunătăţi perspectiva asupra vieţii.

Numeroşi oameni cu surplus de greutate au trecut prin experienţa unei diete la modă, au slăbit rapid, dar apoi au recâştigat greutatea imediat ce au renunţat la dietă. Gândeşte-te.

Prin definiţie, când eşti „la regim” înseamnă că la un moment datnu vei mai fi. Astfel, e logic că vei lua din nou

în greutate după ce termini regimul. Bine-cunoscutul „sindrom yo-yo”, numit şi metoda ritmică de control al greutăţii, este o consecinţă a dietelor

„Rapide” sau dintr-un capriciu, care nu sunt decât cu puţin mai bune decât nişte farse crude.

Atunci, ce anume va funcţiona şi va avea rezultate de durată?

Studiile ştiinţifice arată că orice program sănătos de reducere a greutăţii trebuie să fie compus din următoarele două părţi:

un tipar alimentar nutritiv şi echilibrat, care limitează în siguranţă numărul de calorii consumate.

schimbări aduse stilului de viaţă, legate de alimentaţie şi activitatea fizică.

Pe scurt, trebuie ca, pe termen lung:

să îţi modifici obiceiurile alimentare şi să îţi creşti nivelul de activitate fizică.

Numai dieta nu este suficientă! Dacă o persoană care cântăreşte 90 de kilograme vrea să cântărească 82 de kilograme, va trebui să mănânce şi să se comporte ca o persoană de 82 de kilograme, nu ca una de 90. În partea a doua a acestei serii vom discuta modalităţi specifice de schimbare a comportamentului.

84. REDUCEREA SEMNIFICATIVĂ ŞI DE DURATĂ A GREUTĂŢII: PARTEA A II-A

— Nu pricep, se plângea Diana. Sunt foarte atentă câtă mâncare consum la masă. Nu mai cer a doua porţie. Încerc să pregătesc mese sărace în grăsimi cât pot de des. Sigur, îmi place să iau gustări, dar în general mănânc foarte atent. Şi de ce nu slăbesc? În cadrul primei părţi am subliniat că reducerea semnificativă şi de durată a greutăţii corporale presupune o dietă săracă în calorii, dar echilibrată, plus schimbări ale stilului de viaţă. Un bun program de slăbit se bazează pe echilibrul energetic.

Gândeşte-te la corpul tău ca la un motor. Mâncarea este combustibilul. Când mănânci chiar şi puţin mai mult decât îi trebuie corpului, se acumulează lent, pentru că trupul înmagazinează cea mai mare parte a

combustibilului suplimentar ca grăsime.

Există două modalităţi de a consuma grăsimea acumulată:

reducerea cantităţii de mâncare (combustibilul), mâncând mai puţin, şi creşterea necesarului de combustibil, fiind mai activ.

Învaţă cum să îţi reglezi aportul de combustibil şi consumul de energie.

Lasă-ţi corpul să ardă grăsimea în exces, păstrând în acelaşi timp tonusul muscular. Intensificându-ţi activitatea, crescându-ţi consumul de energie, te vei simţi mai bine şi te vei subţia mai rapid decât dacă îţi reduci alimentaţia.

Creează-ţi o rutină cu trei mese pe zi şi evită gustările dintre mese.

Corpul ţi se va adapta treptat la acest program şi nu vei mai fi tot timpul pregătit să mănânci.

Există o mulţime de tentaţii. Vederea sau mirosul produselor de patiserie proaspăt coapte, o reclamă de la televizor care te face să salivezi sau simplul fapt de a fi în bucătăria de acasă, cu un acces facil la mâncare, se vor dovedi irezistibile.

Încearcă să reduci numărul de tentaţii.

Trebuie să preiei responsabilitatea planificând şi controlând când şi unde mănânci, în loc să le permiţi stimulilor din jurul tău să te controleze. Dacă e posibil: Mănâncă la aceeaşi oră şi în fiecare loc zilnic.

Scapă de mâncărurile care îngraşă pe care le ţii în acasă.

Cere sprijinul familiei în această problemă. Nu inventa scuze, cum ar fi „Ţin la îndemână bomboane, prăjituri şi fursecuri ca să am cu ce servi prietenii când vin în vizită”. Înţelege bine motivul acesta. În partea a III-a, vom oferi mai multe sfaturi comportamentale care să te menţină pe drumul cel bun.

85. REDUCEREA SEMNIFICATIVĂ ŞI DE DURATĂ A GREUTĂŢII: PARTEA A III-A

Paul era ceea ce am putea numi „un mâncăcios pe pilot automat”. De multe ori ronţăia ceva câtă vreme

vorbea la telefon, se uita la televizor, conducea maşina, citea ziarul sau când învăţa pentru un examen. În cea mai mare parte a timpului, părea că mâncarea îi face puţină plăcere, sau chiar deloc, pentru că era atent la altceva. Însă caloriile se adunau.

Pentru a pierde kilograme şi a menţine greutatea, am subliniat cât de important este să consumi trei mese cu puţine calorii, dar echilibrate, pe zi, să îţi creşti nivelul de activitate şi să eviţi tentaţiile, reducând indiciile din mediu care te îndeamnă să mănânci şi să nu îţi ţii la îndemână mâncare de tip junk-food sau care doar îngraşă inutil.

Acum îţi vom oferi mai multe sfaturi comportamentale. În primul rând, haide să subliniem că, oricând şi oriunde ai mânca, trebuie să te asiguri că nu eşti distras de o altă activitate.

Ai grijă să nu mănânci în timp ce citeşti ziarul, vorbeşti la telefon, te uiţi la televizor sau conduci maşina. Motivul e că trebuie să fii pe deplin conştient că mănânci. Cu cât eşti mai distras, cu atât vei fi înclinat să mănânci mai mult. Mai rău, nici nu îţi vei da seama de cantitatea suplimentară pe care o mănânci.

Trebuie să eviţi formele automatismale. Când iei masa:

Mănâncă încet şi asigură-te că eşti aşezat.

Concentrându-te la ceea ce faci, vei minimiza şansele ca vechile obiceiuri proaste să se strecoare şi să te facă să mănânci mai mult decât plănuiai. Subliniem din nou că cele două elemente esenţiale ale slăbitului semnificativ şi de durată sunt:

Reducerea numărului de calorii pe care le consumi.

Creşterea cantităţii de activitate fizică.

Nu te lăsa amăgit de dietele-capriciu. Nu te lăsa păcălit de planurile acelea care recomandă unul sau două alimente, cu excluderea celorlalte. Evită gândirea magică!

Păstrând un nivel redus al caloriilor, introdu variaţiile în dietă.

Nu te mulţumi cu aceeaşi mâncare plictisitoare în fiecare zi.

Apropo, importanţa mâncatului lent e că ai mai multe şanse de a te sătura şi de a nu vrea să mănânci din ce în ce mai mult. În partea a IV-a vom discuta despre gândurile şi sentimentele care constituie o parte importantă a reglării propriei greutăţi. Sperăm ca această scurtă serie îţi va induce ideea că, pentru a controla greutatea semnificativ şi pe termen lung, e nevoie să faci mai mult decât să ţii regim. REDUCEREA SEMNIFICATIVĂ ŞI DE DURATĂ A GREUTĂŢII: PARTEA A IV-A

— Nu are niciun sens să încerc să slăbesc, a spus Lilly. Bunica era grasă, mama e grasă, mătuşa e grasă; asta se moşteneşte. Ştiu că genele sunt mai puternice decât voinţa mea, aşa că nu-mi fac speranţe.

Am subliniat deja că aspectele cele mai importante ale slăbitului semnificativ şi de durată sunt reducerea numărului de calorii consumate şi creşterea activităţii fizice la care iei parte. Acum ne îndreptăm atenţia spre gândurile şi sentimentele care constituie o parte importantă a învăţării felului în care îţi poţi regla propria greutate.

E important să devii conştient de gândurile şi sentimentele problematice şi să înveţi cum să le înlocuieşti cu unele mai constructive. Imaginează-ţi: încerci să limitezi mâncărurile care îngraşă; într-o dimineaţă, fără să te gândeşti, mănânci la micul dejun două gogoşi mari, acoperite cu ciocolată. Cum reacţionezi la acest pas greşit?

Ai putea spune: „Vai, nu! Cum am putut să fac aşa ceva? N-o să slăbesc în veci. Sunt fără speranţă”. Sau ai putea spune: „Vai, sunt peste 600 de calorii. Ei bine, nu sunt fericit din cauza asta, dar nici n-o să intru în panică. Dacă sunt atent tot restul zilei, pot să mă menţin în limita impusă”.

Gândurile îţi influenţează comportamentul în moduri semnificative. Unele îţi vor zădărnici eforturile de a slăbi, altele ţi le vor sprijini.

Un alt exemplu de gând negativ tipic: „Nu slăbesc suficient de rapid. N-o să ajung niciodată la greutatea dorită în ritmul ăsta!”

Acum ia în considerare acest gând alternativ, care are mai multă logică: „Dacă slăbesc rapid, probabil că voi pune la loc la fel de repede. O să o iau pas cu pas şi o să mă concentrez pe o slăbire treptată”. Aceasta e o abordare mai inteligentă şi are şanse mai mari de succes.

Iată un alt gând negativ caracteristic: „Nu am suficientă voinţă.

Nu o să mă ţin niciodată de un program logic de alimentaţie, fiindcă sunt prea slab”. În loc de asta, învaţă-te să spui: „Ia stai aşa!

Nu e o problemă de «voinţă». Şi nici nu e o chestiune de alegere ori – ori. Pot deprinde abilităţile de slăbit de care am nevoie”.

Nu o să te ajute cu nimic dacă spui, aşa cum fac unii: „Sunt gras de la natură şi aşa voi fi mereu”. Încearcă aşa în loc: „Chiar dacă sunt de la natură mai gras decât alţii, nu înseamnă că nu pot slăbi”.

Trebuie să conteşti aceste gânduri negative automate. Îţi poţi impune controlul şi poţi dezvolta o atitudine mai bună faţă de controlul greutăţii.

Ai grijă la sentimentele care declanşează alimentarea necorespunzătoare – singurătate, plictiseală, oboseală, furie şi depresie.

Nu trebuie să îţi umpli golurile din viaţă cu mâncare. În continuare, vom discuta despre folosirea imageriei mentale.

87. REDUCEREA SEMNIFICATIVĂ ŞI DE DURATĂ A GREUTĂŢII: PARTEA A V-A

— Mi se pare uimitor, spuse Nora fericită. M-am resemnat că sunt grasă. Nu a funcţionat nicio dietă şi m-am simţit ca o ratată. Medicul mi-a zis să mă ţin departe de cântar, dar să încerc să am un stil de viaţă mai sănătos. Acum nu mă înfometez niciodată, dar mănâncmâncare sănătoasă şi fac mişcare aproape în fiecare zi. Arăt mai bine şi mă simt mai bine!

Pe lângă consumul a trei mese slabe cu un nivel caloric redus, echilibrate corespunzător, pe zi, creşterea nivelului de activitate fizică, folosirea dialogului pozitiv cu

sine şi evitarea mâncărurilor tentante şi a altor stimuli care pot declanşa reacţii alimentare nefericite, imageria mentală poate fi şi ea un instrument puternic de management al greutăţii.

Priveşte-te cu ochii minţii atingându-ţi scopul, iar şi iar.

Repetarea unei imagini mentale de succes creşte probabilitatea de a avea succes. Dacă exersezi să îţi imaginezi ceva, probabil va afecta situaţia reală. Aşadar, înainte de a te duce la o cină festivă unde ar putea fi mâncăruri tentante şi oameni care să te încurajeze să mănânci diverse lucruri care sunt strict interzise, poţi repeta mental o imagine în care rămâi ferm pe poziţii.

Vizualizează cum decizi că o parte a mâncărurilor pe care le consumă alţi oameni este strict tabu. Imaginează-ţi cum te îndepărtezi de aceste mâncăruri şi te simţi foarte bine.

Lasă-ţi câteva minute acum pentru a încerca o scenă reală: imaginează-ţi că o persoană îţi oferă mâncare tentantă.

Vizualizează persoana şi imaginează-ţi aroma mâncării. (Înainte de a citi mai departe, alocă-ţi câteva minute pentru a chema în minte imaginea cât de viu poţi.) Acum imaginează-te refuzând să cedezi tentaţiei. Imaginează-ţi că refuzi sincer să guşti mâncarea.

Imaginează-ţi că te îndepărtezi de scena respectivă fiind mândru de tine.

Imageria negativă te poate ajuta şi ea.

Să presupunem că priveşti nişte deserturi bogate, care îţi lasă gura apă. Va fi nevoie de o voinţă uriaşă să eviţi să le mănânci.

159 Acum, foloseşte-ţi la maximum imaginaţia şi gândeşte-te că altcineva a vomitat peste tot pe acele deserturi delicioase – bleah!! În cazul acesta, probabil vei putea spune „Nu, mulţumesc” fără a fi nevoie de aşa-numita „voinţă”.

Ţine minte două tehnici de bază ale reprezentării: repetarea reprezentării – repetă cu ochii minţii diferite

scene în care eviţi tentaţia şi te ţii de regimul tău, şi imageria negativă – când îţi lipseşte „voinţa”, foloseşte imaginile care îţi fac greaţă, ca să îi dai un impuls.

Ingredientul de bază al unei slăbiri semnificative şi de durată sunt dezvoltarea şi întreţinerea unui stil de viaţă sănătos în general.

Nu e de ajuns să ţii regim. Slăbirea de durată va necesita cel puţin următorii paşi:

Dobândeşte o atitudine mentală pozitivă, Obţine sprijin emoţional de la ceilalţi, Mişcă-te (fă mişcare) mai des, Mănâncă inteligent, Dobândeşte elemente de nutriţie, Practică tehnicile de reducere a stresului, Evită să slăbeşti prea mult prea repede.

A merge la psi”.

şi feluri de psi

88. DIFERENŢA DINTRE PSIHIATRI ŞI PSIHOLOGI

— Psihiatru, psiholog, tot doctori de cap sunt, nu-i aşa? Ce mai contează la care mă duc?

Phil era suficient de frustrat şi confuz din cauza problemelor sale, fără să mai trebuiască să decidă la ce fel de doctor să meargă.

Phil nu e singurul; numeroşi oameni nu ştiu principalele diferenţe dintre profesioniştii din domeniul sănătăţii mentale.

Chiar şi indivizii relativ sofisticaţi nu sunt adesea siguri ce anume deosebeşte un psiholog de un psihiatru. După cum spune şi o zicală veche din fotbal, când se aleg noile achiziţii, „nu poţi deosebi jucătorii fără să ai un program!” Să încercăm să te ajutăm să „deosebeşti jucătorii” din jocul sănătăţii mentale.

Psihiatrii sunt medici – doctori în medicină – care au absolvit facultatea de medicină şi practică în ramura medicală care se ocupă cu prevenirea, diagnosticarea şi tratamentul tulburărilor psihice şi emoţionale. Cei mai mulţi dintre medici indiferent de specialitate – au o pregătire mai mult sau mai puţin asemănătoare în facultate şi, imediat după aceasta, sespecializează pe durata unei perioade de pregătire avansată numite

rezidenţiat. Un rezidenţiat de psihiatrie este de obicei un program de trei ani.

Dat fiind că pregătirea lor primară este una medicală, puţini psihiatri participă la programe aprofundate, specializate în tratamente psihosociale, iar cei care o fac învaţă de obicei metode tradiţionale psihanalitice sau psihodinamice. Prin urmare, prima formă de tratament pentru cei mai mulţi psihiatri este să prescrie medicamente sau să îşi pună pacientul „pe canapea”, pentru terapie analitică de durată, sau să combine medicamentele cu o formă prescurtată de tratament psihodinamic. (În capitolul următor vom discuta principalele trei tipuri de psihoterapii.)

Psihologii clinicieni sunt pregătiţi în arta şi ştiinţa psihologiei aplicate – studiul gândirii umane, emoţiilor, comportamentului şi relaţiilor. Un psiholog clinician deţine, de obicei, o diplomă de doctor – doctor în filosofie, psihologie sau educaţie – obţinută de la o şcoală doctorală acreditată, a avut parte de cel puţin doi ani de experienţă postdoctorală supervizată în mediu clinic şi este – asemenea medicilor – autorizat să practice conform legilor statelor.

Psihologii clinicieni aplică principii psihologice managementului terapeutic al problemelor mentale, emoţionale, comportamentale şi de dezvoltare ale indivizilor şi grupurilor. Sunt pregătiţi în domeniul diagnosticării, evaluării, testării psihologice, metodologiei de cercetare, al terapiilor psihosociale nemedicale şi metodelor de tratament. Deşi în cele mai multe contexte nu li se permite să prescrie medicamente, psihologii clinicieni cu pregătire au urmat recent cursuri de psihofarmacologie şi sunt pregătiţi să colaboreze îndeaproape cu psihiatri sau alte cadre medicale, când este necesară medicaţia.

Mai sunt şi alţii implicaţi în domeniul sănătăţii mentale. O

mare parte a terapiei în zilele noastre este derulată de asistenţii sociali clinicieni, terapeuţii de cuplu şi familie,

consilierii pastorali şi alţii. Părerea noastră, părtinitoare, desigur, este căpsihologii au cea mai bună calificare în general pentru a lucra cu problemele de sănătate mentală.

89. PRINCIPALELE TREI TIPURI DE PSIHOTERAPII

Nina şi Sue luau prânzul împreună. Nina îi descria prima sesiune cu doctorul Long, terapeutul ei.

— Ce tip de terapie practică el? a întrebat Sue.

— Ştii, habar n-am, i-a răspuns Nina. Există mai multe tipuri?

Cineva (care, evident, nu avea prea multe de făcut) a stabilit că există circa 500 de abordări terapeutice distincte pe piaţa actuală a sănătăţii mentale. Din fericire, gama aceasta uluitoare este mai uşor de înţeles dacă aceste 500 sunt grupate în trei categorii elementare: psihanaliză, terapii centrate pe persoană şi terapii comportamentale.

Psihanaliza îşi are originile în activitatea medicului austriac

Sigmund Freud. Problemele emoţionale sunt tratate prin asocieri libere, ascultare fără a judeca şi interpretarea viselor. Rezistenţa pacientului la schimbare şi proiectarea gândurilor şi sentimentelor asupra analistului („transfer”) intră şi ele în acţiune.

Scopul este acela de a produce insighturi despre care se crede că produc experienţe emoţionale corective şi duc la dezvoltare personală şi emoţională.

Similare cu şi derivate din psihanaliză sunt diferite abordări terapeutice numite „psihodinamice”, care pun şi ele accentul pe experienţele din viaţa timpurie, pe inconştient şi consideră insighturile ca fiind mecanismul de schimbare în terapie.

Terapia centrată pe persoană sau umanistă a fost dezvoltată la mijlocul secolului XX de către psihologul american Carl Rogers, care considera că oamenii evoluează natural spre actualizarea de sine sau împlinirea potenţialului. Abordarea aceasta are la bază noţiunea că persoana poate creşte şi se poate dezvolta în cadrul unei relaţii cu un terapeut căruia îi pasă sincer şi e empatic,

care nici nu aplaudă şi nici nu cenzurează, ci acţionează ca o cutie de rezonanţă pentru client.

Relaţia terapeut – client, centrată pe persoană, încurajează actualizarea de sine şi soluţionarea problemelor emoţionale.

Terapia comportamentală şi mai recent derivata terapie cognitiv-comportamentală (TCC) îi învaţă pe oameni proceduri specifice, subliniind lucrurile pe care pot să le facă în legătură cu problemele curente, în loc să insiste asupra experienţelor trecute.

Accentul în terapiile comportamentale este pus pe dezvăţarea de vechile obiceiuri şi învăţarea sau reînvăţarea unor reacţii cu un mai mare potenţial adaptativ.

TCC tinde să fie o terapie pe termen scurt, centrată pe soluţie şi orientată spre scop. TCC apreciază de asemenea mult relaţia dintre pacient şi terapeut, considerând-o terenul în care prind rădăcină tehnicile specifice.

Astăzi, numeroşi terapeuţi se bazează în practica lor pe metodele diferitelor şcoli de gândire. O astfel de abordare flexibilă a nevoilor clientului este numită uneori „eclectică” sau „integratoare” sau „multimodală”.

Cei mai buni terapeuţi îşi fundamentează metodele pe evaluarea atentă a nevoilor clientului, pe tratamente care au demonstrat că funcţionează şi pe o relaţie terapeutică plină de acceptare. Cei mai slabi terapeuţi aderă rigid la un punct de vedere îngust şi nu îşi adaptează metodele la nevoile diferiţilor indivizi.

Dacă intri într-o terapie, întreabă-te: terapeutul acesta te potriveşte pe tine terapiei sau adaptează terapia pentru a se potrivi nevoilor tale particulare?

90. PSIHOTERAPIA PE TERMEN SCURT ŞI LUNG

Tim a recunoscut că era nefericit, confuz şi anxios.

— De ce nu mergi la terapie? l-a întrebat prietenul lui, Joseph.

— Pentru că, i-a replicat Tim, am lucruri mai bune de făcut decât să stau întins cu anii pe canapeaua unui

analist.

— Mai gândeşte-te, i-a spus Joe, terapia surorii mele a durat doar şase săptămâni şi am înţeles că asta ar fi media în prezent.

Datele provenite de la Institutul Naţional de Sănătate Mentală sugerează că aproximativ 52.000.000 de americani suferă de o problemă psihologică semnificativă, însă doar opt procente fac terapie. Cu alte cuvinte, unu din cinci americani are o tulburare emoţională care rămâne netratată.

Probabil că ştii câţiva – sau eşti chiar tu unul dintre cei care se potrivesc descrierii: oameni care se confruntă cu stresul la serviciu sau suferă de o stimă de sine redusă, sau consideră că au căsnicii problematice, sau abuzează de droguri şi alcool, sau se simt deprimaţi. Aceste tipuri de probleme sunt comune în rândul aşa-numiţilor oameni „normali”.

Dacă aşa stau lucrurile, de ce atât de mulţi oameni care ar putea obţine beneficii de pe urma ajutorului psihoterapiei nu se duc să îl ceară? Unul dintre motive este că, din păcate, prea mulţi oameni continuă să asocieze problemele psihologice cu rolul de pacient dintr-un spital de psihiatrie jucat de Jack Nicholson în Zbor deasupra unui cuib de cuci sau cu Woody Allen vorbind despre faptul de a sta mereu pe canapeaua unui analist, ca în Annie Hall.

Puţini oameni îşi doresc să fie analizaţi sau să stea întinşi pe o canapea pentru terapie pe termen lung – cei mai mulţi oameni vor ajutor imediat pentru problemele actuale şi vor să stea cât mai puţin timp posibil în cabinetul terapeutului.

Terapeuţii eficienţi subliniază sănătatea, nu patologia.

Cea mai preţioasă terapie îl ajută pe client să îşi recunoască forţele şi abilităţile şi să îşi folosească în mod corespunzător capacităţile naturale.

Psihoterapia modernă tinde să fie de scurtă durată.

Când terapia este centrată pe soluţie, şi nu orientată spre problemă, se pot face progrese semnificative în doar

câteva sesiuni.

Unii oameni evită să primească ajutor fiindcă se tem că un terapeut va descoperi secrete adânci şi întunecate. În cadrul unei terapii centrate pe soluţie, există un scop principal: „Hai să vedem ce stă în calea fericirii tale şi îţi subminează eficienţa personală şi haide să o facem fără a săpa neapărat în trecutul tău şi fără a deschide cutia Pandorei”.

Terapia de scurtă durată necesită mai puţin de douăsprezece şedinţe pentru a rezolva cele mai presante probleme ale persoanei. Pe parcursul terapiei de scurtă durată, pacienţii învaţă o metodă generală de rezolvare a problemelor, astfel încât să fie echipaţi mai bine pentru a se ajuta singuri. Se credea că psihoterapia pe termen lung este superioară, însă studiile recente au indicat că terapia scurtă creează mai puţină dependenţă şi are numeroase alte avantaje. Desigur, unii oameni sunt profund perturbaţi şi au nevoie de ani de tratament, dar ei sunt de departe excepţia, şi nu regula. TERAPEUŢI PERICULOŞI, BENIGNI SAU EFICIENŢI

Mer şi mersese la consiliere, dar începuse să se simtă şi mai rău decât fusese înainte de a-l consulta. Ştia că poate beneficia de pe urma ajutorului profesionist, însă experienţa ei îngrozitoare o făcuse să se teamă de terapie. Din fericire, prietena ei, René, a reuşit să o convingă pe Mer şi să meargă la un consilier psihologic având o reputaţie de profesionist plin de compasiune, interesat şi eficient. Mer şi a fost foarte mulţumită de rezultate.

Nu merge întotdeauna, bineînţeles. Nu toţi consilierii psihologici şi psihoterapeuţii sunt egali. Unii sunt clinicieni cu adevărat eficienţi, alţii sunt în esenţă furnizori benigni de servicii, iar alţii sunt nimic altceva decât practicieni periculoşi, care fac de fapt mai mult rău decât bine.

În general, terapeuţii periculoşi sunt cei care se ghidează doar după intuiţie, în loc să ia în considerare faptele ştiinţifice disponibile. Au tendinţa de a adopta rigid o anumită teorie preferată asupra psihicului uman şi să favorizeze una sau două metode de tratament. În loc să îşi

modifice metodele şi teoriile pentru a se potrivi faptelor concrete, aceşti clinicieni de tip „măsură unică”.

vor încerca să înghesuie clientul în matriţele lor inflexibile. Iar în cazul în care clienţii îndrăznesc să spună ceva cu care nu e de acord terapeutul toxic, li se spune că „Eu ştiu ce e mai bine pentru tine!” De parcă terapeutul i-ar cunoaşte mai bine decât se cunosc singuri!

Terapeuţii benigni sunt în esenţă clinicieni neutri, care oferă acceptare sau sprijin, empatie sau o relaţie din care lipsesc judecăţile de valoare, în care clientul îşi poate explora gândurile şi sentimentele. Deşi mai buni decât tipurile periculoase evidenţiate mai sus, aceşti terapeuţi în general fac doar puţin mai mult decât să reflecte întocmai ceea ce le spun clienţii; nu oferă niciun sfat concret, indicaţii şi nu ajută activ clientul să rezolve problemele din viaţa reală.

Terapeuţii cu adevărat eficienţi abordează în general terapia ca pe un proces educaţional activ.

Pe lângă oferirea unui loc sigur, din punct de vedere emoţional, în care pot fi explorate gândurile şi sentimentele, aceşti clinicieni încearcă să îşi ajute clienţii să identifice şi să corecteze informaţiile eronate care ar putea să le submineze succesul emoţional şi relaţional şi le oferă informaţii foarte importante, necunoscute lor.

Practicienii eficienţi trec cu mult dincolo de terapia conversaţională şi îşi ghidează, antrenează, modelează şi învaţă clienţii în mod activ să îşi rezolve problemele, să se simtă mai bine, să relaţioneze mai bine şi să îşi îndeplinească obiectivele.

Pe lângă a fi buni ascultători, terapeuţii eficienţi trebuie să fie şi buni profesori.

92. SĂ FACEM PSIHOTERAPIA MAI PUŢIN MISTERIOASĂ

Intuitiv, Daniel simţea că problemele sale emoţionale nu vor fi rezolvate dacă săpa în trecut.

— Chiar nu cred că, vorbind despre ce s-a întâmplat în clasa a doua, o să mă ajute acum, i-a explicat el noului său terapeut. Cred că în cazul tău ai dreptate, a fost ea de

acord. Pentru tine mă gândesc la un alt parcurs al tratamentului. Dă-mi voie să îţi explic…

În ultimii ani s-au produs schimbări majore în domeniile psihologie şi psihiatrie. O schimbare semnificativă a fost modificarea procesului terapeutic, astfel încât să fie mai puţin complicat şi misterios.

Numeroşi terapeuţi îşi privesc activitatea acum ca fiind una de rezolvare a problemelor. Ideea, de modă veche, de a săpa adânc în trecut a fost înlocuită, în multe cercuri, cu ideea concentrării asupra problemelor şi necazurilor din prezent.

„Terapia orientată spre soluţie" abordează mijloacele active de a depăşi temerile, nefericirile, incertitudinile şi problemele relaţionale, care îi determină pe mulţi oameni să solicite ajutor. În plus, perspectiva aceasta se potriveşte foarte bine cu procedurile de dezvoltare a autoajutării.

Când te confrunţi cu o problemă psihică sau emoţională, îţi sugerăm să urmezi această abordare:

Încearcă să defineşti problema. Încearcă să fii precis.

Acceptă faptul că, în cea mai mare parte, ai învăţat să acţionezi, să gândeşti şi să simţi astfel, deci nu te poţi dezvăţa.

Găseşte o modalitate de a măsura problema.

De exemplu, dacă eşti deranjat de gânduri supărătoare, ţine un jurnal şi pune o bifă ori de câte ori te surprinzi gândind astfel. Sau haide să spunem că vrei să nu mai mănânci exagerat.

Notează exact mâncărurile pe care le consumi. Adesea, simplul fapt de a ţine evidenţa tinde să scadă frecvenţa consumului. Problemele sunt depăşite în totalitate doar atunci când facem un efort hotărât de a le soluţiona. Dacă vei continua să simţi, să acţionezi sau să gândeşti într-un anumit fel – probabil că alegi să fii astfel, când ai putea, de fapt, să afli cum să te schimbi şi să faci un efort special ca să te schimbi.

Dacă nu obţii rezultate, ar putea însemna că nu ai muncit suficient de mult sau că ai mai multe avantaje dacă rămâi cum eşti. Dar nu înseamnă că eşti fără speranţă. În

viaţă, puţine lucruri sunt pe gratis şi sunt necesare eforturi pentru a face o schimbare.

Psihoterapia eficientă foloseşte o combinaţie de principii psihologice stabilite ştiinţific şi principii „de bun simţ”.

pentru a-i ajuta pe oameni să ducă vieţi mai fericite şi mai productive.

93. ALEGEREA UNUI TERAPEUT

Hilda îşi căuta un terapeut. Ştia că există numeroase abordări diferite de tratament şi numeroase tipuri de terapeuţi.

— Cum ştiu care e cel mai bun pentru mine? se întreba ea. Oare nu ar trebui să îmi recomande medicul meu pe cineva? Sau mă duc la tipul la care mergea vecinul meu?

Caveat emptor – cumpărătorul să se ferească! Alegerea unui terapeut poate fi o sarcină dificilă, ba chiar periculoasă. Iată câteva indicii utile pentru consumatorul modern, interesat de sănătatea mentală.

Există un număr uluitor de tipuri de psihoterapii şi psihoterapeuţi: nu mai puţin de 500, conform unui studiu recent. Nu numai că piaţa de psihoterapie oferă o gamă uimitoare de terapii şi terapeuţi, dar găsirea drumului prin coridoarele labirintice aleşistemului de sănătate mentală este dificilă şi adesea derutantă.

Dat fiind că nu toate terapiile şi toţi terapeuţii se aseamănă, oamenii se pot trezi în grija unor persoane lipsite de abilităţi şi pregătite inadecvat. Nu numai că ar putea să nu beneficieze de ajutorul necesar, dar ar putea chiar să aibă şi mai mult de suferit de pe urma „tratamentului”.

Dar ce poate face consumatorul? Să întrebe un prieten? Un medic de familie? Să caute în Pagini Aurii? Din punctul nostru de vedere, primul pas este să stabilească dacă terapeutul este un furnizor autorizat de servicii de sănătate mentală.

Acest lucru se poate face contactând instituţia care reglementează profesia de psihoterapeut*, sau pur şi

simplu întrebând direct terapeutul.

Recomandăm insistent discuţia telefonică cu potenţialul terapeut, pentru a-i pune întrebări despre pregătirea şi experienţa sa, abordarea teoretică, domeniile de expertiză, taxe, posibilitatea plăţii prin asigurările de sănătate şi alte aspecte care par potrivite. Orice terapeut care nu e de acord cu o discuţie introductivă de cinci până la zece minute, la telefon, ar putea fi prea rigid sau prea ocupat pentru a oferi servicii de calitate şi îţi recomandăm să mai cauţi.

Când te întâlneşti cu un terapeut, stabileşte dacă acesta:

este cald, receptiv şi nu judecă, oferă feedback şi răspunde direct la întrebări, pare flexibil în ceea ce priveşte timpul şi programările, este interesat de rezolvarea problemelor actuale şi nu e doar preocupat de explorarea şi înţelegerea trecutului. Este deosebit de important să pleci cu un sentiment pozitiv de speranţă după ce te întâlneşti cu un terapeut. Dacă moralul îţi scade, în loc să îţi crească, îţi recomandăm să cauţi în altă parte.

Modul în care tu şi terapeutul relaţionaţi şi reacţionaţi unul la celălalt este crucial. Dacă nu există o bună comunicare, dacă ai sentimentul că nu poţi avea încredere în terapeut, dacă nu te încrezi pe deplin în abilităţile sale sau dacă nu începi să speri că te vei simţi mai bine, caută în altă parte. E vorba de fericirea şi starea ta de bine.

94. PERCEPŢII GREŞITE CU PRIVIRE LA URMAREA UNEI PSIHOTERAPII

— Nu sunt nebun! a spus Ned furios.

Sora lui, Emma, îi sugerase plină de tact că ar putea avea de câştigat dacă merge la terapeut.

— Eu nu spun c-ai fi, i-a replicat ea ferm. Dacă te-ar durea picioarele, ai merge la un ortoped. Pentru depresie, trebuie să mergi la psihoterapeut.

Societatea noastră a străbătut un drum lung în direcţia recunoaşterii valorii consultării psihologilor,

psihiatrilor şi altor specialişti calificaţi în domeniul sănătăţii psihice, pentru a primi ajutor la problemele emoţionale, însă mai avem mult de mers.

Există în continuare un stigmat asociat nevoii de psihoterapie sau folosirii acesteia. Dacă s-ar şti că un candidat la preşedinţia

Statelor Unite a urmat un tratament pentru anxietate sau depresie, acest lucru ar fi folosit cu siguranţă împotriva sa. Atitudinea cel mai frecvent întâlnită, din păcate, este „cel care n-a putut să-şi rezolve încurcăturile fără sprijin din afară este prea slab şi imprevizibil, pentru a putea avea încredere în el că va gestiona responsabilităţi de nivel înalt”. Există de asemenea o convingere (falsă) larg întâlnită că dificultăţile psihologice implică o tendinţă generalizată spre instabilitate pe durata întregii vieţi.

În consecinţă, ori de câte ori oamenii care deţin funcţii importante în guvern sau economie merg la un specialist pentru psihoterapie, folosesc adesea nume false, parchează la câteva străzi distanţă de cabinetul terapeutului, preferă programările după lăsarea întunericului, plătesc în numerar şi îşi acoperă urmele în alte feluri.

Din cauza stigmatului, mulţi dintre cei care ar avea de câştigat de pe urma ajutorului îl evită ca pe ciumă. S-a spus că, în consecinţă, numeroşi oameni cu funcţii înalte sunt grav perturbaţi fiindcă nu au beneficiat niciodată de tratamentul de care au nevoie. Adevărul e că:

Toată lumea are unele probleme emoţionale.

Viaţa e prea complicată pentru a scăpa fără unele tulburări emoţionale. Din păcate, aceste probleme normale sunt adesea denumite incorect „boli mintale”, fapt care le face să sune de rău augur.

Majoritatea tulburărilor psihologice sunt reprezentate de probleme, nu de boli.

Ideea că o persoană ar fi „bolnavă” sau „nebună” se bazează pe ignoranţă.

Oamenii care au nevoie de ajutor cel mai mult au adesea cea mai mică probabilitate de a-l cere.

Adevărul e că oamenii sunt prea apropiaţi de propriile dificultăţi pentru a le vedea suficient de clar, încât să le evalueze corect. Imaginează-ţi că încerci să te priveşti în oglindă cu nasul aflat la doi centimetri de suprafaţa ei. Totul funcţionează, oglinda îţi reflectă imaginea, ochii şi creierul percep stimulul, dar nu poţifocaliza fiindcă, pur şi simplu, eşti prea aproape ca să vezi lucrurile clar. Pentru a focaliza clar imaginea, va trebui să faci un pas înapoi. La fel, un observator extern (de preferat, cu pregătire în acest sens) este în măsură să indice aspectele problematice din viaţa unei persoane şi să ofere ajutor pentru găsirea unor alternative constructive.

Vom discuta despre asta în capitolul „Scuze pentru a evita psihoterapia" din capitolul 99.

95. TERAPIA ESTE UN PROCES BIOPSIHO-SOCIAL

Zâmbind, Janice a plecat de la cabinet. Ultimul ei pacient, un tânăr pe nume Quinn, era exuberant că reuşise să îşi depăşească teama extremă de a vorbi în faţa grupurilor de oameni.

— Prezentarea mea a fost minunată! îi spusese el. Pun pariu că o să fiu promovat!

Din păcate, concentrându-se asupra fobiei lui Quinn, Janice trecuse cu vederea incapacitatea lui de a avea o relaţie amoroasă reuşită.

Nivelul actual de dezvoltare consideră sănătatea mentală şi cele mai multe dintre problemele psihologice şi psihiatrice ca fiind un fenomen biopsiho-social.

Simplu spus, asta înseamnă că majoritatea problemelor emoţionale au la bază trei factori interconectaţi: componente biologice, cum ar fi afecţiuni medicale şi probleme metabolice; componente psihologice, cum ar fi gândurile, dispoziţiile şi acţiunile; şi componente sociale, cum ar fi relaţiile interpersonale şi alte circumstanţe de mediu.

Acest lucru e foarte important din punct de vedere clinic deoarece, în afara cazului în care terapeutul are o perspectivă din trei puncte a reliefului terapiei, probabil va

omite elemente cruciale, necesare pentru succes sau îmbunătăţire de durată.

Asta nu înseamnă că toţi terapeuţii trebuie să fie în egală măsură medic, psiholog şi sociolog pentru a fi clinicieni cu adevărat eficienţi, dar înseamnă că au nevoie de o bază de cunoştinţe largă şi suficient de cuprinzătoare, care să includă cel puţin o doză de înţelegere medicală, o măsură sănătoasă a înţelegerii sociale şi o cantitate considerabilă de pregătire psihologică.

Asta nu înseamnă nici că toţi clienţii vor avea invariabil componente ale celor trei factori în problemele lor. Însă:

În afara cazului în care terapeutul îşi face un scop din explorarea componentelor biologice, psihologice sau sociale, este posibil să nu fie descoperite niciodată informaţii critice sau direcţii terapeutice importante.

Din păcate pentru consumator, numeroşi terapeuţi nu au o abordare de spectru larg atunci când evaluează şi tratează problemele clienţilor lor. În loc să îşi privească pacienţii cu o lentilă panoramică, numeroşi clinicieni au o viziune de tip tunel şi tind să reducă problemele umane la etichete suprasimplificate şi categorii de diagnostic.

Adevărul e că terapeuţii nu tratează boli sau afecţiuni – ei tratează oameni.

Sau cel puţin aşa ar trebui să facă. Iar oamenii sunt cu toţii unici şi complecşi şi au nevoie de o abordare terapeutică largă, adaptată, care ia în considerare cel puţin factorii de mediu biologici, psihologici şi sociali.

Ca notă finală pentru secţiunea aceasta, vom repeta sugestia din capitolul 93 cu privire la alegerea unui terapeut:

Dacă, în general, relaţia ta cu un terapeut nu te face să te simţi mai plin de speranţă, mergi în altă parte.

96. MEDICAMENTE RECOMANDATE DE PSIHIATRU

Virginia mergea la un consilier psihologic, iar acesta o diagnosticase cu o tulburare depresivă majoră. Acest tip de afecţiune adesea răspunde pozitiv la medicamente, iar

consilierul îi recomandase unul dintre noile medicamente antidepresive. Însă Virgina a refuzat categoric fie şi să ia în calcul această cale.

— Eu nu iau niciodată medicamente, a afirmat ea, nici măcar o aspirină când mă doare capul.

În vreme ce numeroşi oameni se agaţă în continuare de miturile şi ideile greşite despre afecţiunile psihice, din ce în ce mai mulţi află fapte concrete despre afecţiuni psihice precum depresia clinică şi tulburările anxioase. În acelaşi timp, creşte nivelul de cunoaştere a medicamentelor psihiatrice, denumite şi „medicamente psihotrope”. Psihotrop înseamnă chiar „care influenţează psihicul”; compuşii aceştia sunt folosiţi pentru a influenţa psihicul, dinspre o direcţie perturbată sau zbuciumată spre mai multă sănătate şi echilibru.

În ciuda siguranţei, eficienţei şi bunei tolerări ale acestora, numeroşi oameni continuă să se teamă de medicamente, considerând în mod eronat că dau dependenţă sau, mai rău, îi transformăpe oameni în zombi care salivează! Astfel de concepţii eronate se pot datora efectelor secundare raportate ale medicamentelor sau imaginilor media create de filme sau ştiri transformate în senzaţional.

Poate fi nevoie de timp pentru a găsi medicamentul corect pentru fiecare persoană. Mai întâi, e necesară o diagnosticare atentă, pentru a stabili dacă tulburarea emoţională îşi are originea în dezechilibrul chimic al pacientului, iar apoi pentru a găsi agenţii chimici potriviţi pentru a restaura echilibrul.

Lăsând deoparte consideraţiile chimice, există trei categorii generale de pacienţi, din perspectiva problemei utilizării acestor medicamente. Primul grup este format din oamenii care, în esenţă, funcţionează bine şi nu au nimic mai grav decât probleme în relaţie sau mici supărări legate de stres. Aceşti oameni nu sunt candidaţi pentru terapia medicamentoasă şi nici nu ar trebui să le fie prescrise medicamente.

Al doilea grup include oamenii cu simptome sau

probleme moderate. Aceştia ar putea avea ceva probleme de funcţionare la serviciu, acasă sau în situaţii sociale. Ar putea avea diferite simptome fizice din cauza anxietăţii sau depresiei. Deşi e posibil să nu fie nevoie de medicamente şi ar putea fi ajutaţi doar de terapie psihosocială, uneori e de dorit un start lansat al procesului, prin intermediul catalizatorului chimic adecvat.

Ultimul grup include oamenii care au nevoie absolută de psihotrope. Este vorba despre persoane cu simptome grave – adesea de natură biochimică – care afectează pronunţat toate sferele vieţilor acestora. În lipsa unei medicaţii adecvate, aceşti oameni pur şi simplu nu pot fi ajutaţi.

Medicamentele psihotrope prescrise corect sunt sigure şi joacă un rol necesar în tratamentul sănătăţii mentale.

Principalele probleme sunt acestea: Starea se datorează unui dezechilibru chimic? Dacă sunt necesare medicamente, ce clasăde medicamente e necesară? Cum pot fi prescrise cel mai sigur şi mai eficient medicamentele?

97. AI O PROBLEMĂ? IEI CEVA PENTRU EA?
SAU FACI CEVA ÎN LEGĂTURĂ CU EA?

Gavin se simţea adesea anxios, însă reuşea să îşi calmeze temporar sentimentele de tensiune şi disconfort luând imediat un calmant.

— Slavă Domnului pentru pastilele astea! spunea el adesea. Nu ştiu ce m-aş face fără ele!

Însă în ultima vreme părea că are nevoie de pastile din ce în ce mai des.

La modul general, când oamenii sunt tulburaţi de probleme emoţionale sau psihice, au trei opţiuni de tratament. Pot să ia ceva pentru problemă, să acţioneze pentru a rezolva problema, sau pot să le facă pe amândouă – să ia ceva şi să acţioneze.

De exemplu, o persoană care suferă de anxietate sau depresie poate lua medicamente pentru a rezolva problema (cum ar fi psihotrope) sau poate acţiona în

privinţa aceasta (cum ar fi un program de psihoterapie), care implică învăţarea de noi abilităţi şi dezvoltarea unor tipare de comportament, sănătoase din punct de vedere emoţional.

Gavin a cerut ajutorul medicului de familie şi i s-a spus că tensiunea sa arterială e mare şi că ar putea fie să înceapă să ia medicamente antihipertensive pentru a o coborî, fie ar putea slăbi cinci kilograme, elimina sarea şi grăsimea în exces din dieta sa, începe un program consecvent de exerciţii aerobice, căuta modalităţi de a reduce stresul la serviciu şi ar putea practica regulat relaxarea. Cu alte cuvinte, doctorul lui Gavin i-a spus acestuia că poate fie să ia ceva pentru hipertensiunea arterială, fie să acţioneze în privinţa ei – o alegere între medicină şi psihoterapie. Gavin putea folosi medicamentele până slăbea şi îşi cultiva tiparele de viaţă sănătoasă, urmând ca ulterior să renunţe la medicamente sau măcar să reducă doza.

Medicina tradiţională pune accentul pe medicamente; psihoterapia implică schimbarea stilului de viaţă, cum ar fi dezvoltarea unor noi tipare de comportament, care să promoveze sănătatea. Una dintre cel mai des întâlnite şi mai eficiente abordări ale psihoterapiei se numeşte „terapie cognitiv-comportamentală”.

Adesea, cea mai bună abordare este combinarea metodelor medicală şi psihoterapeutică. Sinergia astfel rezultată poate genera rezultate mai bune decât „suma părţilor componente”.

Prin urmare, folosirea adecvată a medicamentelor, combinată cu psihoterapia eficientă, duce adesea la un efect curativ mai mare decât suma tratamentelor individuale.

98. LEGĂTURILE DINTRE SĂNĂTATEA FIZICĂ ŞI CEA PSIHICĂ

— Nu sunt ipohondră! i-a spus Shondra fiicei sale, Donna. Doar că femeile din familia noastră nu sunt foarte puternice. Mai bine fii bucuroasă că nu ai problemele de

sănătate pe care le am eu. Aş vrea doar să găsesc un doctor care să-şi dea seama ce e cu mine, în loc să insiste că totul e în mintea mea!

Legătura dintre sănătatea psihică şi cea fizică a fost observată de peste 2000 de ani, însă dovezile ştiinţifice privind o asocierestrânsă dintre emoţii, personalităţi şi sănătatea fizică au fost descoperite doar în ultimele câteva decenii.

Puţini sunt cei care ar argumenta împotriva afirmaţiei că numeroase afecţiuni fizice au componente psihice semnificative.

De exemplu, se cunosc cazuri de oameni care au orbit complet după ce au suferit o traumă psihică; orbirea aceasta se numeşte

„Funcţională”, fiindcă doctorii nu găsesc nicio raţiune fizică sau medicală pentru ea.

Oamenii anxioşi sau deprimaţi dezvoltă adesea probleme fizice sau psihice.

Aproximativ jumătate dintre afecţiunile organice de care se plâng pacienţii au şi factori psihici printre cauzele fundamentale.

Studiile care examinează legătura dintre depresie, anxietate şi problemele de sănătate nu au beneficiat de la fel de multă atenţie ca studiile asupra relaţiei dintre ostilitate, furie şi sănătate.

O cantitate considerabilă de noi dovezi sugerează că toate cele trei tipuri de emoţii negative – furie, anxietate şi depresie – joacă un rol semnificativ în sănătatea fizică.

Relaţia dintre ostilitate, furie şi sănătate este bine documentată. Ostilitatea este considerată elementul toxic asociat adesea cu afecţiuni ale arterelor coronariene, iar unii cercetători au descoperit că este asociată şi cu alte probleme de sănătate, cum ar fi artrita sau astmul.

Cercetările au indicat clar că există o prevalenţă crescută a depresiei în rândul pacienţilor cu boli psihice, precum şi o prevalenţă crescută a afecţiunilor medicale în rândul pacienţilor deprimaţi. Nu e întru totul clar „ce a fost mai întâi”. Oamenii sunt deprimaţi pentru că sunt

bolnavi sau sunt bolnavi pentru că sunt deprimaţi? Oamenii anxioşi par a avea mult mai multe probleme de sănătate decât cei mai puţin anxioşi. Se crede că ipohondrii au cea mai mare probabilitate de a fi anxioşi, deprimaţi şi/sau ostili.

Oamenii care înregistrează un scor înalt la testele de nevroză raportează adesea în mod fals că au afecţiuni fizice, însă există şi o asociere puternică între emoţiile negative cronice şi afecţiunile fizice reale.

Ideea e că majoritatea acestor factori pot fi schimbaţi, cu tratamentul potrivit.

Oamenii care sunt reticenţi la ideea de a cere ajutor suferă de obicei inutil.

Iar nouă ne pare tare rău pentru ei.

99. SCUZE PENTRU A EVITA PSIHOTERAPIA

Jason se mândrea cu independenţa sa.

— Am avut grijă de mine toată viaţa, susţinea el, n-o să mă apuc tocmai acum să las un terapeut să-mi spună ce să fac sau cum să mă port. O să-mi treacă, mai devreme sau mai târziu; în definitiv, cine mă cunoaşte mai bine decât mine?

Adesea descoperim că oamenii care au cea mai mare nevoie de ajutor psihoterapeutic sunt înclinaţi să îl refuze. „Nu e nimic în neregulă cu mine!” declară aceştia. „Nu trebuie să mă duc la psi. Nu sunt nebun”. În marea majoritate a cazurilor, nevoia de psihoterapie are puţin de-a face (sau nu are deloc) cu „a fi nebun”.

(deşi câţiva oameni care se opun tratamentului sunt, de fapt, serios perturbaţi).

Societatea noastră încurajează oamenii să fie independenţi şi autonomi. Ca urmare, mulţi dintre ei nu sunt dispuşi să apelezela ajutor profesionist atunci când nefericirea sau anxietatea preia controlul. Ei consideră că oamenii cu un caracter puternic pot trece peste dificultăţile psihice de unii singuri şi nu prea au nevoie de terapeuţi profesionişti.

Numeroşi oameni consideră că nu ar trebui să încredinţeze probleme intime sau personale altcuiva –

decât, poate, cu excepţia unui membru foarte apropiat al familiei. Alţii consideră că problemele emoţionale tind să se rezolve de la sine. Am auzit oameni spunând că dacă încetezi să te mai concentrezi sau să te mai gândeşti la grijile şi preocupările personale, acestea vor dispărea. Adevărul e că dacă mături sub preş toate aceste probleme, nu te alegi decât cu un preş murdar. Nu rezolvi nimic, iar situaţia se poate înrăutăţi.

Din păcate, există în continuare numeroase persoane care cred că a merge la psiholog, psihiatru sau alt profesionist din domeniul sănătăţii mentale înseamnă a duce povara ruşinii.

De asemenea, e păcat că mulţi cred că persoanele care sunt hotărâte să se confrunte cu problemele, conflictele sau anxietăţile lor fără a cere ajutor au ceva admirabil. După ce se luptă ani de zile fără succes pentru a rezolva problemele, disperarea poate duce, în cele din urmă, o astfel de persoană către ajutorul profesionist. Asemenea întârzieri agravează adesea problemele, desigur.

În calitate de terapeuţi practicanţi, vedem uneori astfel de oameni. Deseori, nu au nevoie decât de medicamente antidepresive, care, în general, le schimbă vieţile în câteva săptămâni. Nu putem repeta suficient:

Nu este nicio virtute, nimic admirabil în suferinţa inutilă.

Mulţi oameni evită să apeleze la psihoterapie fiindcă ei cred în mod greşit că astfel vor ieşi la iveală secrete adânci, întunecate. În zilele noastre, cei mai mulţi terapeuţi sunt concentraţi pe soluţie şi nu sapă deloc în trecut. REDUCEREA PRĂPASTIEI DINTRE ŞTIINŢĂ

ŞI PRACTICĂ

— Poate că tratamentul a funcţionat pentru doamna din revista aceea pentru femei, a spus cu scepticism terapeutul lui Janet, însă nu uita că un lucru care a funcţionat pentru o persoană ar putea să nu funcţioneze pentru o alta; eu trebuie să mă încred în intuiţia mea aici.

Cred că dacă urmăm acest tratament vreme de alte

câteva săptămâni, vei vedea o îmbunătăţire semnificativă.

În loc de asta, Janet a ales un nou terapeut.

Atunci când există dovezi empirice clare că o anumită procedură funcţionează pentru a rezolva o problemă, credem că e de datoria terapeuţilor să folosească mai întâi respectiva metodă.

Dacă nu funcţionează, pot fi încercate alte metode.

Totuşi, există încă numeroşi terapeuţi care ignoră datele şi insistă să îşi supună clienţii la o „excavaţie psihoarheologică”.

Inutilă, prin intermediul terapiei psihanalitice sau psihodinamice, în loc să implementeze metodele atestate ale terapiei cognitiv-comportamentale. De exemplu, există dovezi cum că insight-ul nu îi va ajuta pe cei mai mulţi dintre pacienţii cu fobii, pe cei cu tulburări obsesiv-compulsive, cu depresii bipolare, tulburări de panică şi dureri cronice.

Una dintre cele mai mari probleme din domeniul psihoterapiei este că practicienii folosesc adesea metode pe care „le simt”.

bune sau că au sens, intuitiv, în ciuda lipsei dovezilor ştiinţifice în acest sens. Rezultatul e că ştiinţa psihologiei şi metodele practicii clinice nu reuşesc adesea să se întâlnească. Practicarea terapiei este deopotrivă artă şi ştiinţă; adesea, e loc pentru creativitate şi inovaţie. Totuşi, când clinicienii se bazează aproape în totalitate pe artă sau pe intuiţie şi ignoră latura ştiinţifică a ecuaţiei, rar se întâmplă ca acest lucru să fie în interesul consumatorilor. Din fericire, o serie de noi descoperiri împing ştiinţa sănătăţii mentale şi practica mai aproape una de alta. Un astfel de factor este sublinierea responsabilităţii; din ce în ce mai multe studii indică tratamente valide din punct de vedere empiric pentru tulburări specifice. În plus, deşi are multe neajunsuri, pare probabil ca gestionarea sănătăţii să promoveze practica bazată pe ştiinţă;

organizaţiile de gestionare a sănătăţii prin asigurări medicale nu sunt înclinate să deconteze serviciile psihoterapeuţilor care folosesc metode al căror rezultat nu

e dovedit.

Poate că o forţă şi mai mare care contribuie la reducerea prăpastiei dintre ştiinţă şi practică este creşterea nivelului de cunoştinţe al consumatorilor şi organizaţiilor de consumatori, cum ar fi Fundaţia pentru TOC (tulburare obsesiv-compulsivă), Asociaţia pentru Tulburări Anxioase din America, Asociaţia

Naţională pentru Sănătate Mentală şi altele. Poate că practicienii leneşi sau nesofisticaţi pot cu uşurinţă să neglijeze descoperirile şi activitatea ştiinţifică din domeniul îngrijirii gestionate, însă atunci când patru din cinci clienţi noi cer în mod specific terapie cognitiv-comportamentală, clinicienii vor trebui să accepte faptele şi să nu mai ignore datele.

Nu ezita să îi ceri terapeutului dovezi empirice că procedura sugerată de el este potrivită pentru satisfacerea nevoilor tale.

DE CE MULŢI OAMENI NU SE SCHIMBĂ

Clive avea suficienţi bani pentru a plăti din buzunar psihoterapia.

Mergea la acelaşi terapeut de trei ani, însă nu progresase deloc. În cele din urmă, soţia lui a pus piciorul în prag:

— Te iubesc, dar comportamentul tău compulsiv mă scoate din minţi! Ai face bine să găseşti un terapeut care chiar te poate ajuta în privinţa asta, altfel eu mă mut. De ce mulţi oameni nu reuşesc să primească ajutor sau să se schimbe chiar şi după ani întregi de terapie? Numeroase persoane cred că scopul terapiei este să vorbească despre problemele lor, nu să dezvolte metode active de a rezolva aceste probleme.

Nu vorbitul este important, ci acţiunea.

Legătura slabă dintre pacient şi terapeut este un alt factor.

E foarte important să te simţi confortabil şi să ai încredere în terapeutul tău.

Dacă eşti de părere că acesta e interesat de bunăstarea ta şi pleci de la şedinţe simţindu-te mai bine,

fiindcă observaţiile terapeutului au sens pentru tine, vei progresa mai mult.

Există numeroşi oameni neîmpliniţi şi care par să sufere, dar care nu consideră că au probleme.

Pentru a se putea produce o schimbare constructivă, e important să identifici problemele specifice şi să accepţi posibilitatea că se poate face câte ceva în privinţa lor.

Există mulţi oameni care spun că au probleme, dar care consideră că aşa sunt ei şi nu se poate face nimic în privinţa aceasta.

Pentru ca schimbarea să se producă, trebuie să existe dorinţa de schimbare.

Din nou, există mulţi oameni care spun că au probleme şi care recunosc că se pot schimba, dar nu par interesaţi să se schimbe.

În realitate, ca orice altă formă de învăţare şi dezvoltare, creşterea psihologică şi reeducarea emoţională necesită participarea activă a celui în cauză. Psihoterapia modernă este o activitate bazată pe învăţare.

Dezvăţarea obiceiurilor proaste şi însuşirea de tipare noi şi utile se asemănă mult cu dobândirea oricărei alte abilităţi.

Creşterea şi schimbarea necesită eforturi şi practică.

Ideea de modă veche a poziţiei întins pe canapea şi a monologului a fost înlocuită de examinarea unor probleme explicite şi găsirea unor soluţii specifice. Dacă oamenii vin la terapie şi doresc doar să stea de vorbă, dar nu doresc să primească teme pentru acasă, între şedinţe, schimbarea are puţine şanse de a se produce.

102. AR TREBUI SĂ „RĂMÂI TARE PE POZIŢII”?

— Nu suport plângăcioşii, a declarat ferm Anne. Credea în

„Ţinerea frunţii sus”, nu se plângea niciodată nimănui când era bolnavă, supărată sau perturbată în vreun fel şi-şi ţinea mereu sentimentele pentru ea. Însă Anne a devenit foarte deprimată când i s-a destrămat cea de-a doua căsnicie, una plină de abuzuri. Visele şi speranţele i se năruiseră.

E recomandabil să te porţi atât de dur? La fel ca toate extremele, şi aceasta e la fel de nesănătoasă, aşa cum e să fii mereu bosumflat sau să te plângi mereu.

În cele din urmă, Anne a fost nevoită să se mute înapoi în statul în care se născuse, New Jersey, şi a avut probleme să-şi găsească un loc de muncă, fapt care a agravat situaţia. Un asociat a sfătuit-o să consulte un terapeut de la un centru de sănătate mentală, sau măcar să ia în calcul varianta de a lua medicamente antidepresive. A refuzat să îi asculte sfatul şi a decis să „ţină capul sus”. Anne a continuat să sufere vreme de peste un an şi a recunoscut că se gândise chiar să se sinucidă. În cele din urmă, lucrurile au început să se aranjeze şi pentru ea, când a găsit într-un final un loc de muncă decent. Unii ar putea spune: „Bravo ei! S-a ţinut tare şi şi-a depăşit depresia de una singură”. Un prieten a descris-o ca fiind o femeie puternică, înzestrată cu calităţi admirabile. Cu toate acestea, noi susţinem că a suferit inutil şi a ratat oportunitatea de a-şi reveni mai devreme.

E rezonabil să presupunem că, dacă ar fi apelat la terapie, nu numai că ar fi fost reduse durata şi gravitatea depresiei şi suferinţei lui Anne, dar ar fi putut să afle mai multe despre ea şi poate să fi fost în măsură să se poziţioneze mai bine în vederea unei cariere şi a unor relaţii mai fericite. Nu e nimic admirabil în prelungirea nefericirii şi ineficienţei.

A cere ajutor atunci când ai nevoie de el este un semn de curaj şi inteligenţă, nu de slăbiciune.

E deosebit de alarmant să vezi oamenii că se hotărăsc să „ţină capul sus” când sunt obosiţi, spun despre ei că „li s-au înecat corăbiile”, nu se pot pune în mişcare, găsesc că totul e un efort prea mare, se plâng că dorm prost. Cu atât mai mult în cazul celor care se confruntă cu schimbări extreme de dispoziţie, de la foarte bună la foarte proastă. Aceste simptome pot avea la bază numeroase afecţiuni, de la dezechilibre hormonale la depresie clinică şi infecţii. Un control medical amănunţit reprezintă o primă etapă necesară pentru evaluarea gravităţii acestor

simptome.

Adesea, să „ţii capul sus” şi să „treci singur prin asta”.

reprezintă reacţii la fel de raţionale cum este ignorarea cariilor dentare, în speranţa că se vor trata singure!

Că tot veni vorba, ajutorul nu trebuie să vină neapărat din partea unui profesionist. Un prieten bun poate fi adesea de folos, însă asta înseamnă că trebuie să îţi înghiţi mândria şi să ceri alinare, sfaturi sau îndrumare. E mai uşor, odată ce îţi dai seama că sănătatea şi fericirea sunt mai importante decât mândria.

Alte aspecte ale sănătăţii mentale

103. CUM SE CONSTRUIEŞTE CARACTERUL?

André, un om de afaceri foarte bogat, insistase ca fiul său, Josh, să se întreţină singur la facultate, deşi Josh ducea povara unor cursuri epuizante.

— N-o să îşi aprecieze niciodată educaţia dacă îi e oferită pe o tavă de argint! observase cu severitate André când soţia îi sugerase să îi plătească lui Josh taxele de studiu. Eu m-am descurcat fără ajutorul nimănui, a continuat André, lui Josh o să îi fie mai bine dacă acum suferă şi se luptă.

În cultura noastră, mitul că un caracter bun se construieşte prin sacrificiu şi suferinţă este des întâlnit.

Jim şi Carol reprezintă un caz în acest sens. Ambii proveniţi din familii sărace, erau căsătoriţi de zece ani şi se luptau să se descurce. Graţie muncii asidue şi unor şanse, au ajuns să o ducă foarte bine din punct de vedere financiar. Însă cei doi copii ai lor erau crescuţi conform principiului „cine nu munceşte, cu lipsa trăieşte”. Jim şi Carol nu erau deloc generoşi când venea vorba de a oferi dragoste şi aprobare. „Nu primeşti nimic pe degeaba” erauna dintre expresiile lor preferate. Ar fi putut să le facă viaţa mult mai uşoară copiilor lor, însă au considerat greşit că a face asta ar însemna să le submineze copiilor încrederea în sine.

Crezi că suferinţa este cu adevărat necesară pentru a

avea o viaţă bună? Cunoşti pe cineva căruia atitudinea aceasta dură i-a adus fericirea adevărată? Deşi nu e nimic în neregulă să munceşti din greu, puţini sunt cei cărora le e mai bine dacă suferă. Viaţa e şi aşa suficient de grea, fără a ne mai provoca intenţionat greutăţi.

Mulţi oameni vrednici de dispreţ, acri, egoişti au suferit şi s-au sacrificat toată viaţa. Mulţi oameni calzi, blânzi, atenţi şi generoşi nu s-au confruntat cu prea multe greutăţi. Deşi unii oameni învaţă şi evoluează datorită greutăţilor, suferinţa nu e nici necesară, nici de dorit pentru a construi caracterul. În realitate, modelele exemplare sunt cele care construiesc caracterul.

Părinţii, profesorii, prietenii, antrenorii, mentorii şi vecinii care întăresc calităţi dezirabile şi corectează comportamentul nedorit reprezintă cheia caracterului.

E deosebit de important să le insufli copiilor sentimentul responsabilităţii, integrităţii, corectitudinii şi abilităţile necesare pentru a-şi atinge potenţialul.

A pretinde muncă grea sau suferinţă doar în numele „construirii caracterului” poate duce la acumularea resentimentelor şi intensificarea opoziţiei. Nu ai mare lucru de câştigat dacă te sacrifici inutil şi ai parte de greutăţi. DESPRE A FI INDISPENSABIL

Harriet lucra ca office manager la un cabinet medical aglomerat.

Deşi i se dădeau trei săptămâni de concediu plătit pe an, singurele zile libere pe care şi le lua erau sărbătorile naţionale, cum ar fi Crăciunul, când întregul cabinet era închis.

— Ori de câte ori îmi iau câte o zi liberă, spunea ea, mă întorc şi găsesc locul vraişte. Nimeni nu mai cunoaşte locul ăsta cum îl cunosc eu.

Considerând că treburile nu pot funcţiona fără ea, mergea la serviciu chiar şi în zilele când se simţea rău.

Ne întâlnim cu mulţi oameni care permit să fie şantajaţi emoţional pentru că sunt de părere că o persoană e indispensabilă. Jérôme, de exemplu, e un dentist de succes care ni s-a plâns că asistenta sa are un

temperament urât, arogant şi e adesea nepoliticoasă cu el de faţă cu pacienţii. Am pus întrebarea evidentă: „De ce nu o dă afară?” A spus că e o asistentă deosebit de pricepută, care ştia exact ce să facă pe durata tuturor procedurilor şi că nu avea şanse să găsească pe altcineva la fel de bun.

Jérôme credea că nu se poate descurca fără ea, astfel că era dispus să îi suporte abuzurile. Interesant este că acesteia i s-a oferit un post mai profitabil în altă parte şi a plecat. Ce s-a întâmplat?

Cabinetul stomatologic s-a prăbuşit? Deloc. În decursul a câteva săptămâni, o înlocuise cu o asistentă politicoasă, plăcută şi la fel de competentă.

O altă firmă se baza pe Clarence, unul dintre administratorii săi, într-o asemenea măsură încât toată lumea avea sentimentul că, dacă ar pleca vreodată, întreaga organizaţie ar da faliment.

Îi avea pe toţi la cheremul lui şi toată lumea sărea când vorbea el. Serviciile sale erau considerate indispensabile de către firmă

(şi de către el). Însă, într-o zi, după o ceartă monstruoasă cu preşedintele, Clarence şi-a dat demisia. A fost neplăcut o vreme, însă în cele din urmă au angajat un alt administrator, care s-a dovedit a fi mult mai bine organizat şi cu care le era mult mai uşor să se înţeleagă.

Mitul de a fi indispensabil are rădăcini adânci. Multora le place să creadă că sunt esenţiali şi vitali, însă, în majoritatea situaţiilor, oricine poate fi înlocuit. Lucrurile vor fi diferite, desigur, însă viaţa va merge mai departe.

Am avut de-a face cu mulţi clienţi asemenea lui Harriet, care se mândrea cu faptul că e atât de importantă la serviciu, încât considera că e imperativ necesar să muncească măcar şaptezeci de ore pe săptămână. „Sunt atât de importantă, încât, fără contribuţia mea, compania s-ar duce pe apa sâmbetei!” Adesea, angajaţii aceştia îşi neglijează propria sănătate, familia, prieteniile sau orice activitate de timp liber de dragul slujbei – apoi sunt primii concediaţi atunci când au loc restructurări. Noi considerăm că trebuie să fii loial în primul rând ţie şi celor

dragi.

Nu e ciudat că „Sunt indispensabil” înseamnă de obicei „Sunt indispensabil la serviciu”? În realitate, acesta e cel mai mare mit legat de convingerea că eşti indispensabil. Nu te amăgi singur.

Dacă, Doamne fereşte, cazi lat, prietenii şi colegii de serviciu vor trece peste asta şi lumea va merge mai departe. Dacă noţiunea de a fi indispensabil există sub vreo formă, ea se raportează la cei dragi. Nimeni nu te poate înlocui cu adevărat printre membrii iubitori ai familiei tale.

Pune-ţi pe primul şi cel mai important loc propria fericire şi relaţiile pline de iubire. SINDROMUL PREMENSTRUAL (SPM)

Isabel s-a dus la medicul de familie după ce soţul ei se plânsese că

„Se transformă în doctorul Jekyll şi doamna Hyde!”

— De vină e SPM ăsta, i-a spus ea doctorului Marks, mereu sunt atât de prost dispusă înainte de menstruaţie, că nici măcar mie nu-mi place să fiu în preajma mea!

După ce i-a explicat fiziologia din spatele SPM, doctorul Marks i-a sugerat lui Isabel să încerce să ia medicamente antidepresive, care s-au dovedit a fi foarte eficiente.

Cu un prea mult timp în urmă, multă lume considera că de vină pentru schimbarea de dispoziţie, iritabilitatea şi alte astfel de simptome care preced adesea menstruaţia unei femei sunt factori psihologici. „Totul e în capul ei”, spuneau ei.

Astăzi ştim că este în principal în mintea ei – ceea ce înseamnă că fiziologia creierului este în mare măsură responsabilă pentru faptul că 90% dintre femei raportează schimbări de dispoziţie premenstruale. Feministele nu vor ca hormonii feminini să fie acuzaţi pentru schimbarea de dispoziţie a femeilor şi totuşi există dovezi că funcţionarea hormonală joacă un rol central, conform unor experţi precum doctorul Sally Severino, psihiatru, şi doctorul Molly Moline, fiziolog la Facultatea de Medicină a

Universităţii Cornell.

Nu doar ovarele femeii cauzează probleme menstruale.

SPM afectează mai ales creierul, sânii, uterul, glanda tiroidă şi cortexul adrenal. Neurotransmiţătorii cerebrali, cum ar fi serotonina, dopamina şi norepinefrina, interacţionează cu hormonii pituitari şi hormonii ovarieni, iar rezultatul final este o schimbare de dispoziţie. Modul în care se întâmplă lucrurile este încă supus discuţiilor şi studiat.

Nimeni nu înţelege pe deplin acest proces. De ce unele femei se îndoapă în perioada menstruală, în vreme ce altele au toane şi nu au răbdare? De ce unele suferă de SPM o săptămână pe lună, în vreme ce altele devin nefericite câte trei săptămâni la rând?

De ce unele femei se simt doar puţin triste, în vreme ce altele se confruntă cu o depresie pronunţată? Şi de ce aproximativ 10%

dintre femei parcurg întregul ciclu fără vreo urmă de disconfort fizic sau emoţional? Încă nu avem răspunsurile.

Cu toate acestea, există dovezi că unele dintre femeile care se confruntă cu SPM au niveluri reduse de serotonină înainte de menstruaţie. Orice femeie al cărei SPM implică tulburări semnificative de dispoziţie şi/sau depresie ar putea să ia în considerare un tratament antidepresiv. Litiul – medicamentul ales pentru alte afecţiuni cu tulburări de dispoziţie, cum ar fi tulburarea bipolară – are succes şi în tratarea anumitor tipuri de SPM. Ideea de bază e că SPM reprezintă o entitate fiziologică pentru care se poate obţine tratament prescris de psihiatru.

Unele feministe continuă să ducă o campanie împotriva diagnosticului de SPM, pe motiv că le dăunează femeilor, însă numeroşi experţi nu sunt de acord cu acest punct de vedere şi îl consideră regretabil. Dacă suferi de SPM, un ginecolog bine informat ar trebui să îţi poată oferi o modalitate de uşurare a simptomelor. Îndemnul nostru este să discuţi cu medicul tău, în loc să suferi inutil.

106. DEZBATEREA NATURĂ CONTRA CULTURĂ

— Dacă tu ai fost un copil care făcea probleme, atunci şi copiii tăi vor fi la fel, i-a spus Wayne lui Frank. Personalitatea şi comportamentul sunt determinate genetic – la fel şi dacă ai ochi albaştri sau căprui.

— Nu cred nicio iotă, i-a răspuns Frank. Dacă tratezi un copil cu iubire şi respect, trebuie să îi influenţeze comportamentul gândeşte-te ce traume psihice produce abuzarea copiilor! Mediul este cel care face diferenţa, nu genele. Pe măsură ce ni se extind cunoştinţele de sănătate mentală, apare adesea în discuţie chestiunea natură versus cultură.

Problemele psihice, precum anxietatea sau depresia, sunt moştenite sau se datorează în mare măsură unor factori de mediu, cum ar fi copilăria timpurie sau alte experienţe semnificative?

Răspunsul la întrebare e că probabil amândouă. Respectiv, natura şi cultura – genetica şi mediul – sunt interconectate inextricabil.

Ambele joacă un rol necesar în dezvoltarea tulburărilor psihice şi a celor mai multe afecţiuni medicale.

Iată un exemplu care ar putea contribui la ilustrarea ideii:

Henry şi Harry sunt gemeni identici – în esenţă, la fel, din punct de vedere genetic. Ambii au moştenit o afecţiune a stomacului care presupune o protecţie mai slabă împotriva acizilor din stomac decât au majoritatea oamenilor. Henry e un profesor de engleză căruia îi place slujba sa şi care are obiceiuri sănătoase, cum ar fi să facă mişcare în mod regulat, să mănânce alimente cu un conţinut redus de grăsimi şi să evite excesul de alcool.

Harry, controlor de trafic aerian, consideră că are o slujbă foarte solicitantă, mănâncă multe alimente de tip fast-food, ia adesea aspirină şi consumă mult alcool. Aceasta, cum probabil ai ghicit, este latura care ţine de mediu în ecuaţie. Nu e de mirare că, deşi ambii au acelaşi stomac sensibil, Harry cel stresat a făcut gastrită severă, în vreme ce Henry cel relaxat nu avea deloc probleme cu

stomacul.

Aceeaşi idee ne ajută să explicăm unele probleme psihice, cum este depresia clinică. Întocmai ca stomacul sensibil al lui Harry, care a reacţionat la stilul său de viaţă stresant, predispoziţia genetică a altcuiva la un anumit dezechilibru neurochimic din creier poate fi declanşată de condiţii de mediu stresante, dând astfel naştere simptomelor depresiei.

Aşadar, natura sau cultura? Noi credem că 100% din ambele! DEPENDENŢA DE COFEINĂ

Rich îşi făcuse programare la doctorul Fredericks fiindcă suferea de ner vozitate şi insomnie, despre care Rich credea că sunt cauzate de stres. În loc să îi prescrie medicamente, doctorul i-a spus să nu mai bea cafea şi cola. Rich a crezut că e vorba despre un sfat hipersimplificat. În definitiv, credea el, astfel de simptome nu ar fi putut fi produse doar de prea multă cofeină. A fost surprins şi încântat când, după o perioadă de probă de o săptămână, timp în care a urmat instrucţiunile doctorului Frederick, nervozitatea şi insomnia au încetat.

Pentru cei mai mulţi oameni, cuvântul „dependenţă” evocă imaginea unui praf alb, a pastilelor, a acelor, a infracţiunilor şi a unor vagabonzi care se clatină prin cartiere sordide. Şi totuşi, în fiecare zi, milioane de americani ingerează cantităţi semnificative dintr-o substanţă cu adevărat puternică, în stare să modifice mintea şi potenţial creatoare de dependenţă: cofeina.

Aşa este. Luând în calcul consumul nostru de cafea, ceai, cola, ciocolată caldă, cacao şi numeroase pastile pentru durere, răceală şi de slăbit, care se vând fără reţetă, se pare că suntem o ţară de oameni care se bazează puternic pe cofeină pentru a se trezi şi a merge mai departe.

În fapt, cofeina este un drog puternic. Dacă nu o considerăm astfel, probabil e pentru că, în general, nu asociem cofeina cu consecinţe fizice grave.

Ei bine, cercetările recente au început să asocieze cofeina cu probleme de sănătate semnificative, cum ar fi

un nivel crescut al colesterolului şi un risc crescut de avort spontan în timpul sarcinii. Şi, deja de câţiva ani, numeroşi medici sfătuiesc de obicei oamenii care suferă de o serie de afecţiuni, cum ar fi hipertensiune arterială, palpitaţii sau aritmii cardiace, să evite cofeina.

În plus, consumul excesiv de cofeină a fost asociat cu anxietatea, insomnia şi atacurile de panică. Iar dovezile care se acumulează sugerează că până şi cantităţile moderate de cofeină, cum ar fi două căni şi jumătate de cafea sau cinci doze de cola pe zi, creează dependenţă fizică şi duc la simptome de retragere, inclusiv dureri de cap, depresie şi anxietate, atunci când sunt înlăturate brusc din dietă.

Nu toţi experţii sunt de acord că un consum moderat de cofeină reprezintă un risc semnificativ pentru sănătate sau dă dependenţă. Şi, cu siguranţă, noi nu vrem să dăm alarma afirmând despre consumul de cofeină că este o „problemă naţională a drogurilor" – din păcate, avem deja destule astfel de probleme.

Cu toate acestea, cu toţii am întâlnit oameni care se plâng de anxietate şi raportează o reducere semnificativă a acestei emoţii neplăcute când reduc consumul de cofeină.

Astfel, poate că e o idee bună să îţi analizezi atent consumul de cofeină.

Suferi de anxietate, insomnie, nelinişte sau iritabilitate? Crezi că te bazezi prea mult pe cofeină pentru a te descurca pe parcursul zilei? Dacă da, ar trebui să te gândeşti să te „decafeinizezi".

108. TULBURAREA HIPERACTIVITATE/DEFICIT DE ATENŢIE

Pentru Casey, liceul a însemnat o luptă importantă. Deşi ştia că e isteţ, pur şi simplu părea că nu poate să se concentreze şi sfârşea prin a avea rezultate slabe la ore. Acum, în încercarea de a face faţă „lumii reale", până şi păstrarea locului de muncă i se părea imposibilă.

Orice om are uneori probleme când trebuie să se concentreze şi are momente în care e distras, uituc, dezorganizat şi când îi e greu să ducă sarcinile la bun

sfârşit. Şi cine nu a avut la un moment dat probleme pentru că nu poate sta locului, e neliniştit, vorbeşte prea mult, nu are răbdare sau e impulsiv?

Deşi toate aceste situaţii fac cu siguranţă parte din experienţa normală, pentru unii oameni ele pot fi suficient de generalizate şi grave, încât să se dovedească de-a dreptul incapacitante.

Oamenii care sunt grav perturbaţi de probleme aparent normale de concentrare, nelinişte sau impulsivitate ar putea suferi de o afecţiune numită tulburarea hiperactivitate/deficit de atenţie – ADHD.

Afecţiunea îi priveşte pe copii şi adulţi în egală măsură.

În prezent, sunt recunoscute trei tipuri distincte de ADHD:

tipul neatent, pentru care principala problemă este distractibilitatea; tipul hiperactiv – impulsiv, pentru care principala problemă este una de activitate excesivă sau un control slab al impulsurilor, şi tipul combinat în care apar şi neatenţia, şi hiperactivitatea – impulsivitatea.

Doar recent ADHD a fost recunoscută drept o perturbare semnificativă fundamentată biologic. Din păcate, în trecut, copiii care sufereau de tipul hiperactiv al ADHD erau etichetaţi drept

„Răi” sau „deranjanţi” din cauza problemelor de comportament asociate tulburării. Alţi copii, care sufereau de tipul neatent al

ADHD, erau văzuţi drept „aerieni” sau se spunea că visează cu ochii deschişi şi erau în mare parte ignoraţi, astfel că nu beneficiau de instruirea necesară.

În zilele noastre sunt disponibile tratamente minunat de eficiente pentru cei diagnosticaţi corect.

În cele mai multe dintre cazuri, terapia pentru ADHD are două abordări, presupunând tratament medicamentos adecvat, combinat cu dezvoltarea abilităţilor comportamentale şi sociale. Medicamentele îi permit persoanei afectate, poate pentru prima dată, să îşi folosească potenţialul, în vreme ce psihoterapia are ca

scop să ajute persoana să îşi folosească potenţialul pentru a dobândi abilităţi specifice care, anterior medicamentului, erau imposibil de obţinut. Profesioniştii cu o pregătire adecvată pot reprezenta un factor foarte important pentru cei care suferă de ADHD.

109. HIPNOZA

Martha se lupta de mulţi ani cu supraalimentarea, însă atunci când i-a spus mamei sale că avea să încerce hipnoza, aceasta a fost şocată.

— Cum de ţi-a trecut aşa ceva prin cap! a strigat ea. Credeam că te-am crescut suficient de bine ca să ştii că nu trebuie să faci un lucru atât de periculos! Cine ştie ce o să ţi se întâmple cât eşti hipnotizată?

În plus, e o risipă de bani – chestia asta nu funcţionează niciodată!

Hipnoza este, poate, una dintre cele mai neînţelese şi mai controversate metode de tratament psihologic. Miturile şi concepţiile eronate care înconjoară hipnoza şi hipnoterapia au în mare parte la bază ideile oamenilor despre hipnoza de spectacol. Adevărul e că hipnoza de spectacol este, în sine şi în mare măsură, o reprezentare teatrală şi are în comun cu hipnoza clinică tot atât cât au filmele de la Hollywood cu viaţa reală.

Adevărul e că hipnoza este un fenomen psihologic autentic, având utilizări valide în practica medicală.

Simplu spus, hipnoza este o stare de atenţie focalizată sau concentrare, asociată adesea cu relaxarea, şi de sugestibilitate crescută.

Contrar credinţelor populare, oamenii hipnotizaţi deţin controlul asupra lor.

Persoanele care se supun hipnozei nu ar încerca niciodată să facă un lucru pe care în mod normal l-ar considera inacceptabil din punct de vedere moral.

De asemenea, se ştie că nu oricine e potrivit pentru hipnoză.

Unii oameni par a poseda o trăsătură numită „hipnozabilitate”.

care, asemenea altor trăsături, variază mult de la o

persoană la alta. Pentru a fi hipnotizat cu succes, trebuie să vrei să te supui procesului voluntar şi să ai cel puţin un grad moderat de hipnozabilitate.

Chiar şi oamenii cu un grad înalt de hipnozabilitate ar putea să nu obţină beneficii de pe urma hipnoterapiei, iar şedinţele unice de hipnoză în general nu dau rezultate de durată. Adesea, o persoană trebuie să se supună unei serii de proceduri hipnotice pentru a întări sugestiile constructive care i-au fost date.

Sugestiile făcute oamenilor hipnotizaţi par a constitui o parte importantă a mecanismului prin intermediul căruia funcţionează procedura. Deşi mulţi oameni nu ar accepta sau nu ar reacţiona la o sugestie directă, făţişă, în contextul hipnozei, sugestiile par a intra în minte poate pe uşa din spate a conştiinţei – unde prind adesea rădăcină şi cresc, transformându-se în schimbări comportamentale sau psihice importante.

Cele mai frecvente utilizări clinice ale hipnozei includ: încetarea obiceiurilor proaste, tratarea insomniei, reamintirea unor experienţe uitate şi ca anestezic pentru gestionarea durerii.

Poţi testa cu uşurinţă beneficiile autohipnozei. Pur şi simplu aşază-te sau întinde-te şi fă-te comod. Apoi, închide ochii şi respiră adânc de câteva ori, încet, inspirând şi expirând.

Succesiunea aceasta îi transpune pe cei mai mulţi oameni într-o stare de conştiinţă modificată, în care autoafirmaţiile au efect. În starea aceasta, spune-ţi lucruri optimiste şi imaginează-ţi nişte evenimente plăcute. Chiar şi o sesiune de cinci minute poate fi foarte utilă pentru unii oameni.

110. PROFEŢIILE AUTO-ÎMPLINITE ŞI CICLURILE NEGATIVISMULUI

Mike era îngrozit de raportul iminent de vânzări pe care fusese programat să îl prezinte în faţa departamentului. Deşi raportul strălucea prin prisma profitului şi a eficienţei, Mike era convins că avea să se facă de râs când avea să îl transmită. Era atât de agitat în

ziua prezentării, încât a pretins că se simte rău şi a plecat de la serviciu.

— Se vede clar, şi-a spus el, chiar sunt un ratat.

„Profeţie auto-împlinită” – cineva prezice un rezultat şi apoi se comportă fără chibzuială, astfel încât să provoace tocmai rezultatul prevăzut. În general, noţiunea desemnează crearea unor evenimente negative sau nefericite, cum ar fi eşecul sau dezamăgirea, sau reacţii emoţionale neplăcute, cum ar fi anxietatea, furia sau depresia. Şi, dat fiind că multe dintre aceste rezultate indezirabile tind să se construiască singure şi să capete energie, adesea se transformă în cicluri – ceea ce majoritatea numeşte

„Cercuri vicioase”.

În majoritatea cazurilor, ciclurile negative debutează cu convingeri iraţionale adânc înrădăcinate, idei sau aşteptări cu privire la sine, alţi oameni sau la lume. Astfel de convingeri negative care au fost întărite sunt în general rezultatul creşterii şi experienţelor anterioare, fiind adesea cauzate de oameni şi evenimente semnificative.

De exemplu, dacă cineva aude, pe perioada copilăriei, de la părinţii săi, că e „prost”, „incapabil”, „rău” sau „nedemn”, după o vreme, îndoctrinarea negativă probabil va pune stăpânire pe nefericita persoană şi ea va începe să creadă aceste noţiuni jignitoare şi practic incorecte.

Odată înglobate, aceste convingeri negative esenţiale încep să dea naştere unei serii de gânduri şi aşteptări la fel de meschine şi iraţionale, care iau forma monologului interior negativ şi a unor imagini mentale neplăcute. Pe scurt, dacă tu crezi că eşti rău, probabil vei ajunge să crezi lucruri rele despre tine.

Aceste gânduri negative la rândul lor creează o multitudine de stări emoţionale negative, cum ar fi furia, depresia, anxietatea, vinovăţia şi ruşinea. Bineînţeles, dacă eşti copleşit de sentimente negative, e greu să faci lucrurile bine. Şi, ca urmare, acţiunile tale pot include retragerea socială, evitarea, nesinceritatea, agresivitatea

şi chiar abuzul de droguri şi de alcool.

Ciclul continuă: dacă te comporţi negativ, este probabil să apară rezultate reale indezirabile. Pot apărea performanţa slabă, problemele interpersonale şi chiar eşecul, divorţul şi dependenţa de droguri. Iar apariţia acestor rezultate negative reale serveşte la demararea întregului ciclu negativ, întărind tocmai convingerile negative esenţiale care l-au demarat!

Aşadar, ce se poate face pentru a întrerupe cercul acestor profeţii negative auto-împlinite? Soluţia se bazează pe gândire corectoare şi acţiune corectoare.

Gândirea corectoare are ca scop să descopere convingerile iraţionale şi să înlocuiască monologul interior negativ şi imaginile mentale perturbatoare cu gânduri şi aşteptări mai apropiate de realitate.

Acţiunea corectoare îi încurajează pe oameni să facă faţă provocărilor confruntându-se cu problemele, în loc să le evite sau să le nege.

MAI MULTE DETALII DESPRE PROFEŢIILE AUTO-ÎMPLINITE

Alec a decis să apeleze la un terapeut pentru nişte tulburări uşoare de anxietate. Din păcate, terapeutul i-a spus că problemele sale minore erau „adânc înrădăcinate” şi aveau să se agraveze treptat, în lipsa unui tratament intensiv. Alex a ajuns acasă simţindu-se foarte deprimat şi anxios.

— Cred că sunt făcut praf, i-a spus el soţiei sale. Habar n-aveau că lucrurile sunt atât de grave.

Toată lumea ştie că, vorbindu-ne, ne putem conduce singuri către sentimente şi evenimente neplăcute. Dacă o persoană spune: „O să mă simt groaznic la petrecere”, probabil că va avea o experienţă neplăcută. Dan îşi spune „Ştiu că nu o să mă placă

Kim” şi, când o cunoaşte pe Kim, se comportă execrabil şi demonstrează că e aşa.

Acum am vrea să discutăm despre un alt tip de profeţie auto-împlinită. Se numeşte „iatrogenie”. Asta înseamnă că e produsă de un medic. De exemplu, un

psiholog poate spune cuiva că, întrucât provine dintr-o familie disfuncţională sau pentru că este copilul adult al unui alcoolic, sau pentru că a existat o formă de abuz sexual, e normal şi de aşteptat întru totul ca acea persoană să aibă cicatrici emoţionale şi să fie vulnerabilă şi tulburată psihic.

Cunoaştem mulţi oameni care se confruntă cu dificultăţi psihice uşoare sau pasagere, care necesită doar puţin mai mult decât încurajare, un simplu sfat, poate puţin antrenament al abilităţilor sociale sau un curs de relaxare şi respiraţie diafragmatică. În schimb, au fost la terapeuţi care s-au jucat cu mintea lor şi au terminat prin a se simţi neajutoraţi şi lipsiţi de speranţă.

Partea negativă a profeţiilor auto-împlinite este că stabilesc o „buclă mentală" care menţine vii atitudinile disperate şipesimiste. Chiar şi unele cărţi populare de dezvoltare personală îi fac pe oameni să creadă că, dacă provin din cămine destrămate sau familii disfuncţionale, vor deveni inevitabil epave emoţionale. Cercetările recente au indicat o realitate cu o doză mai mare de optimism.

Cu tratamentul corect, chiar şi oamenii cu un istoric traumatic (dacă nu chiar dătător de fiori) pot trece peste experienţele lor nefericite şi le pot lăsa în urmă.

Prin urmare, fii atent la etichete şi încearcă să realizezi că majoritatea problemelor psihice pot fi depăşite.

Dacă azi înveţi comportamente care te ajută să te adaptezi, mâine îţi va fi mai bine, indiferent cât de supărat erai ieri.

112. TULBURĂRILE DE PERSONALITATE

Ursula făcea de mulţi ani terapie analitică din cauza problemelor sale grave de dispoziţie şi în sfera relaţiilor, însă terapia nu dăduse rezultate. În cele din urmă, a mers în terapie la un alt psihoterapeut, care a diagnosticat-o cu tulburare de personalitate borderline.

— Afecţiunea ta poate fi tratată, însă presupune multă muncă din partea ta şi posibil şi medicamente psihotropice, i-a spus medicul ei.

Uşurată, Ursula i-a răspuns:

— Mă bucur mult să aud că nu eu eram de vină pentru că nu-mi reveneam înainte!

Marea majoritate a problemelor care pot face o persoană să solicite sau să urmeze o psihoterapie sunt tratabile, cu rate mari de succes. Acestea includ probleme precum tulburări de dispoziţie, cum este depresia; tulburări anxioase, cum ar fi fobiile, atacurile de panică, tulburarea obsesiv-compulsivă şi probleme care ţin de stres, cum ar fi tulburarea de stres posttraumatic; tulburări alimentare, cum sunt anorexia şi bulimia nervosa; problemele sexuale şi chiar şi tulburările psihotice, cum este schizofrenia. Oricât de diferite ar fi aceste diagnostice, au toate în comun o trăsătură importantă – sunt în cea mai mare parte probleme tratabile, care răspund la psihoterapii specifice.

În schimb, două alte categorii de diagnostic, retardul mental şi tulburările de personalitate, nu au un prognostic la fel de bun.

Aceste probleme par a fi adânc înrădăcinate fie în fiziologia şi funcţionarea creierului (cum este cazul retardului mental), fie în caracterul persoanei (cum este cazul tulburărilor de personalitate). Nivelul actual de dezvoltare a ştiinţei nu le poate oferi la fel de multe tratamente eficiente persoanelor cu aceste probleme.

Deşi e adevărat că unele persoane cu retard mental sunt educabile şi pot fi învăţate câteva abilităţi pentru a se îngriji singure, în cea mai mare parte nu se poate face nimic pentru a reduce deficitul intelectual profund pe care îl au aceşti oameni.

La fel, unele persoane cu tulburări de personalitate (TP) au deficienţe grave de caracter, pe care nu le poate ameliora eficient nicio terapie disponibilă în prezent. Însă, la fel ca în cazul unor persoane cu retard, anumiţi oameni cu TP pot învăţa câteva abilităţi esenţiale de adaptare sau pentru a se descurca singure, care le pot ajuta să se simtă mai bine în lume. În cazurile acestea, terapia focalizată pe insight nu va contribui cu mult la reducerea problemelor cu care se confruntă indivizii, în vreme ce abordările care

urmăresc antrenarea abilităţilor ar putea fi de ajutor.

Trăsătura esenţială a tuturor TP este un tipar de comportament inflexibil şi generalizat, de lungă durată, stabil şi solid, care deviază de la norma culturală şi duce la o tulburare semnificativă sau incapacitare în domeniul social, ocupaţional sau în alte arii importante ale funcţionării.

În prezent, specialiştii din domeniul sănătăţii mentale recunosc zece tulburări de personalitate distincte: paranoidă, schizoidă, schizotipală, antisocială, borderline, histrionică, narcisică, evitantă, dependentă şi obsesiv-compulsivă (a nu se confunda cu diagnosticul de tulburare obsesiv-compulsivă).

În cazul TP paranoide, tiparul constă în neîncredere şi suspiciune; în cazul TP schizoide, e vorba de detaşare socială şi emoţii restricţionate; în cazul TP schizotipale apar gândurile distorsionate, comportamentul excentric şi o capacitate redusă de relaţii apropiate; în cazul TP antisociale există un tipar de desconsiderare şi violare a drepturilor altora; TP borderline se caracterizează prin instabilitate în cadrul relaţiilor, instabilitatea imaginii de sine şi a dispoziţiei, şi impulsivitate puternică.

În cazul TP histrionice, tiparul se referă la emotivitatea excesivă şi căutarea atenţiei, în cazul TP narcisice e vorba de grandomanie, nevoia de a fi admirat şi lipsă de empatie; TP evitantă e caracterizată de inhibiţie socială, sentimente de inadecvare şi hipersensibilitate la critici; în cazul TP dependente, este vorba de o nevoie excesivă de a fi îngrijit, de a fi supus, despre un comportament de agăţare de alrcineva şi frică de separare, iar TP obsesiv-compulsivă este caracterizată de o preocupare pentru ordine, perfecţionism şi control, în detrimentul flexibilităţii, deschiderii şi eficienţei. (Din nou, ultima nu trebuie confundată cu TOC

tulburarea obsesiv-compulsivă.)

Dacă ţi se pare că toate acestea sunt confuze, chiar aşa şi sunt!

Cu toate acestea, sistemul de clasificare este util

profesioniştilor din domeniul sănătăţii mentale când încearcă să limpezească complexităţile proceselor psihice umane.

113. IMPORTANŢA CALIBRĂRII INDIVIDUALE

Tiffany arăta nemaipomenit şi era clar încântată de rezultatele programului ei de control al greutăţii şi gestionare a stresului, astfel că Nadia a decis să-l încerce şi ea. Nu înţeleg, a spus ea exasperată, am urmat cu religiozitate acelaşi program, dar pur şi simplu nu ajung nicăieri. Care e problema?

Toate cursurile de introducere în psihologie ne învaţă că fiecare om e unic, dar acest fapt important e adesea uitat. În consecinţă, găsim tot felul de fapte generale, cifre şi statistici care adesea nu au validitate personală.

De exemplu, toată lumea a văzut graficele tipice care ilustrează greutatea ideală în funcţie de înălţime diferite structuri osoase. În general, aceste liste împart oamenii în categorii cu oase mari, medii şi mici, însă e nevoie de o ajustare mult mai fină, deoarece există grade diferite de oase mari, oase medii şi oase mici. Ca urmare, numărul recomandat pe grafic poate fi prea mic sau prea mare pentru anumite persoane.

Sau să ne gândim la numerele acelea afişate în numeroase publicaţii, despre care se crede că măsoară nivelul de stres.

„Moartea partenerului” este în capul listei. Presupunerea e că toate căsniciile sunt la fel, că toată lumea îşi iubeşte şi ţine la partener în egală măsură şi că, prin urmare, oricine ar fi la fel de puternic afectat de decesul unui soţ. Din păcate, probabil că am întâlnit cu toţii cupluri în care un astfel de eveniment ar fi, probabil, o sursă de uşurare, nu una de stres extrem!

Cum rămâne cu acele cărţi de dietă, care oferă exemple de meniuri? După studierea unui plan de dietă recomandat, una dintre prietenele noastre a remarcat că, dacă ar urma un astfel de regim, s-ar îngrăşa, nu ar slăbi un kilogram pe săptămână.

Avea dreptate. Când a urmat planul, a luat în

greutate. Rata ei metabolică necesita mult mai puţine calorii decât le sunt necesare celor mai mulţi oameni.

La fel şi în domeniul sănătăţii mentale, numeroşi terapeuţi au un regim standard pe care îl aplică oricui. Adesea, o formă de tratament care poate da rezultate minunate pentru cineva ar putea fi distructivă în cazul tău. Un terapeut cu adevărat bun va adapta tratamentul pentru a se potrivi unor nevoi specifice, în loc să încerce să te potrivească pe tine metodelor sale preferate.

Sfatul nostru este următorul: nimeni nu e „media", fiecare e unic.

Asigură-te că nevoile tale personale şi individuale sunt luate atent în considerare, inclusiv mâncarea pe care o consumi, medicamentele pe care le iei (dacă iei), cantitatea de somn şi de odihnă de care ai nevoie, tipul şi nivelul de exerciţii care ţi se potrivesc cel mai bine şi aşa mai departe.

Dacă ţi se pare că nu ţi se potriveşte ceva, încearcă să consulţi o autoritate care să îţi individualizeze planul de tratament.

Nu presupune că un anumit medicament sau tratament trebuie să fie bun pentru tine, pentru că toţi cei pe care îi ştii îl consideră nemaipomenit.

Nu uita de vechea zicală „Câte Mării, atâtea pălării".

114. DOUĂ GREŞELI FRECVENTE LA LOCUL DE MUNCĂ

Deşi ştia că e mai degrabă timid, Jim se considera un tip deştept, capabil şi apreciat la serviciu, aşa că a fost uluit că nu reuşeşte să avanseze la fel de rapid ca unii dintre colegii lui. La fel, Andrea avea mare încredere în abilităţile ei şi se considera un angajat dedicat şi muncitor, aşa că a fost foarte surprinsă şi rănită când şeful ei i-a criticat performanţele la serviciu. Majoritatea oamenilor îşi petrec mai mult de jumătate din timpul de veghe la serviciu. Cei care sunt fericiţi cu serviciul pe care îl au şi cu colegii lor sunt cei mai norocoşi. Însă mulţi au necazuri inutile. Par să existe două greşeli despre care auzim adesea la cabinetele noastre. Prima este ilustrată de

povestea lui

Jim (avem în vedere relatarea de la pagina 61, „Greşelile pot fi frumoase”). Cazul Andreei o ilustrează pe cea de-a doua.

Jim este o persoană foarte isteaţă şi creativă. Gândeşte limpede, e arătos şi are idei originale. A primit un post de director şi era nerăbdător să îşi impresioneze şefii, în speranţa că va obţine o promovare timpurie. Însă la şedinţele de personal şi în cadrul altor grupuri de lucru, Jim rareori vorbea fiindcă se temea că nu va fi promovat dacă spune ceva greşit, pare prost sau face vreo eroare. În consecinţă, când a venit vremea evaluărilor, Jim a fost descris ca fiind „lipsit de imaginaţie” şi a sfârşit prin a nu fi promovat. Tentativa stupidă a lui Jim de a nu părea prost a dat greş.

În general, e mai bine să vorbeşti, chiar dacă faci greşeli sau spui ce nu trebuie.

Angajatorii îi respectă în general pe angajaţii care învaţă din greşeli. Însă nu te comporta ca şi cum ai avea toate răspunsurile.

(Când eşti „nou-venit în cartier”, în primele câteva săptămâni, celor mai vechi ar putea să nu le placă o atitudine „prea deşteaptă”.)

Acum să o amintim pe Andrea, care a vorbit la şedinţe şi căreia i s-a oferit o promovare. Avea acum în subordine treizeci de oameni. Însă Andrea îşi trata oamenii de parcă ar fi fost soldaţi din armată. I-a anunţat clar că se aşteaptă ca toţi să vină la timp, să respecte pauzele de masă şi să nu piardă vremea la cafea. Îi spiona adesea. Subordonaţii ei o considerau pe Andrea o sursă destres şi s-au plâns superiorilor. Greşeala Andreei a fost una tipică pentru acei manageri ale căror aşteptări sunt prea mari şi care nu prea îşi slăbesc angajaţii.

Din fericire, a dorit şi a putut să se schimbe atunci cât au ameninţat-e că o concediază dacă nu se redresează. Andrea a învăţat din greşelile ei.

Dacă pacienţii noştri sunt în vreun fel reprezentativi, pare că cei mai nefericiţi oameni la serviciu sunt angajaţii

timizi, aflaţi la mâna unor şefi solicitanţi şi indiferenţi. Sperăm că şefii care citesc materialul acesta vor pricepe aluzia şi se vor destinde, iar angajaţii lor îşi vor asuma riscul de a vorbi deschis!

115. ALCOOLICII ANONIMI ŞI RECUPERAREA RAŢIONALĂ

După ani de negare, Bernie a recunoscut în cele din urmă faţă de sine că avea o problemă cu băutura. Urmând sfatul consilierului său, Bernie a început să meargă la întâlnirile regulate ale Alcoolicilor

Anonimi (AA), dar a fost demotivat imediat de accentele religioase şi spirituale ale procesului AA. Ştia că îşi doreşte sprijin din partea unui grup pentru a-şi învinge problema cu băutura, dar părea că nu i se potriveşte abordarea celor de la AA.

În cadrul reliefului vast al problemelor psihice şi de sănătate mentală, puţine dificultăţi sunt atât de frecvente şi costisitoare ca tulburările legate de abuzul de substanţe, dintre care dependenţa de alcool şi abuzul de alcool sunt cel mai des întâlnite. Numeroase probleme sociale, cum ar fi accidentele rutiere, certurile domestice, absenteismul, crimele, sinuciderile, infracţiunile şi problemele medicale, pentru a enumera doar câteva, sunt asociate consumului excesiv de alcool.

Într-adevăr, costul pentru societate e uluitor, conform estimărilor el fiind de miliarde de dolari anual. Şi totuşi, în ciuda impactului său generalizat şi devastator, instituţiile de sănătate mentală sunt puse serios la încercare când vine vorba de a oferi un tratament eficient pentru tulburările asociate alcoolului.

Vreme de mulţi ani, cea mai cunoscută resursă de tratare a dependenţei şi abuzului de alcool a fost Alcoolicii Anonimi

(AA) care are meritul de a fi ajutat milioane de oameni. Cu toate acestea, AA nu este pentru toată lumea.

Unele cercetări au estimat că mai mult de jumătate dintre cei care acced la tratament prin AA renunţă rapid şi fie recad, fie găsesc alte tratamente. Astfel, ratele

impresionante de succes cu care se laudă AA se referă la mai puţin de jumătate din populaţia autoselectată a participanţilor la AA.

Poate una dintre cele mai des amintite limitări ale AA este abordarea sa foarte spirituală şi de tip „mărime unică”, în care se pune accentul pe abandonarea controlului, alegerii şi responsabilităţii în faţa unei „puteri superioare”. De asemenea, adeziunea rigidă la programul în doisprezece paşi face minuni în cazul unora, însă mulţi oameni care se luptă cu abuzul de alcool şi dependenţa au nevoie de un program mult mai flexibil şi individualizat.

În plus, este deosebit de important să fie tratate anxietăţile, depresiile, sentimentele de vinovăţie, de furie şi alte emoţii negative care contribuie adesea la problema băuturii.

Din păcate, AA nu face acest lucru, dat fiind că misiunea sa este să îi convingă pe oameni să renunţe la băutură „în fiecare zi, treptat” şi oferă doar o arenă de sprijin pentru atingerea acestui obiectiv, nu terapia specifică de care au nevoie numeroşi alcoolici cu probleme, pentru a asigura succesul pe termen lung. Vedem mulţi clienţi care au de câştigat multe de pe urma participării regulate la şedinţele AA, pe lângă terapie. Într-adevăr, sprijinul social, sponsorizarea şi camaraderia pe care le oferă AA reprezintă adesea o componentă esenţială a recuperării.

În ultimii ani, au apărut organizaţii alternative

Autogestionarea şi Pregătirea Raţională (self-Management and

Raţional Training – SMART) şi Recuperarea Raţională (Raţional

Recovery – RR) – care, asemenea AA, oferă un proces de grup de sprijin, însă fără notele spirituale.

Conferirea de putere personală, alegerea şi responsabilitatea constituie aspecte importante ale recuperării.

Spre deosebire de AA, care îi încurajează pe oameni să se lase în voia unei „puteri superioare”, RR şi SMART

sunt puternic ancorate în lumea liberului arbitru şi autodeterminării şi îi învaţă pe oameni să ia decizii inteligente cu privire la argumentele şi contraargumentele consumului de alcool.

Nu există o abordare singulară care li se potriveşte tuturor.

Noi credem că procesul grupului de sprijin reprezintă o parte importantă a recuperării pentru cei mai mulţi oameni, însă depinde de fiecare persoană să descopere ce i se potriveşte cel mai bine. CĂRŢILE DE DEZVOLTARE PERSONALĂ:

CÂTEVA ARGUMENTE PRO ŞI CONTRA

Carol scana cu privirea rafturile librăriei în căutarea a doua cărţi recomandate de terapeutul ei. „E ridicol”, se gândea ea. „Dacă sunt atât de bune cărţile astea, atunci nu mai am nevoie să mă duc la el şi să dau atâţia bani, iar dacă el e atât de bun, la ce mai trebuie să citesc şi cărţile astea?”

Pe piaţă există o cantitate aproape nelimitată de cărţi de dezvoltare personală şi în fiecare săptămână apar altele. În rândul psihologilor profesionişti, opiniile cu privire la beneficiile aduse de acestea variază. Unii consideră că sunt inutile, alţii sunt de părere că sunt inofensive, iar alţii cred că pot fi extrem de utile.

Din punctul nostru de vedere, depinde de carte – unele sunt excelente, altele sunt mediocre şi mai sunt şi unele de-a dreptul periculoase. Câteva edituri înserează un avertisment că acea carte nu poate fi folosită în locul serviciilor psihologice, medicale sau profesionale şi că trebuie apelat la un profesionist competent în cazul în care cititorul necesită consiliere.

Noi suntem de părere că există două piedici majore. Prima ar fi că majoritatea cărţilor de dezvoltare personală folosesc recomandări vagi şi generale, care nu îi permit cititorului să pună sfaturile în aplicare. A doua obiecţie este cu mult mai gravă. Multe cărţi sfârşesc prin a da vina pe victimă şi a face oamenii să se simtă vinovaţi pentru că au probleme. Să citǎm un exemplu tipic pentru primul tip

de neajuns.

„Schimbă modul în care priveşti eşecul” este sfatul dat de o carte. Acest aşa-zis expert continuă explicând că oamenii care învaţă din eşecuri şi apoi merg mai departe sunt mai sănătoşi şi mai fericiţi decât cei care nu o fac. Sigur că toată lumea ştie asta!

Întrebarea este cum poţi aplica asta? În mod similar, o altă carte de dezvoltare personală recomandă să „Intri în legătură deplină cu sentimentele tale”. Autorul arată că avem tendinţa de a înghesui atât de multe activităţi în viaţa noastră de zi cu zi, încât nu mai ajungem la esenţa sentimentelor noastre reale. Afirmă că ar trebui să mergem la sursa durerii noastre psihice studiindu-ne emoţiile. Se pot aduce două obiecţii: (1) a te pune în contact cu propriile sentimente (indiferent ce ar însemna asta de fapt) poate fi adesea mai degrabă perturbator decât de ajutor şi (2) autorul nu oferă nicio indicaţie pentru modul în care îi putem urma recomandarea.

Acum să vorbim despre a doua critică – aspectul extrem de periculos al anumitor cărţi de dezvoltare personală – cele care îi fac pe oameni să se simtă vinovaţi că au probleme sau chiar că ajung să aibă afecţiuni medicale. „Tu îţi conduci viaţa” spune o astfel de carte, „şi tu stabileşti exact ce ţi se va întâmpla”. Astfel, chiar dacă o persoană e implicată într-un accident de circulaţie, conform unora dintre aceşti autori, accidentul a fost orchestrat de persoana respectivă. Asemenea afirmaţii false şi extreme sunt nocive.

În general, folosim cărţile de dezvoltare personală în completarea terapiei. Folosite alături de consiliere psihologică, anumite cărţi pot fi foarte utile. Dacă o imagine face cât o mie de cuvinte, nicio carte nu face cât o mie de şedinţe, dar unele dintre ele pot grăbi lucrurile vreme de zece – douăzeci de şedinţe.

(Merită observat că nu ştim ca această carte să fie ţinta unor critici similare. Totuşi, intenţia noastră aici a fost să oferim discuţii succinte – „într-un minut” – despre o varietate de probleme psihice şi soluţiile acestora. Nu am

făcut nicio încercare de a ne deghiza opiniile sau de a prescrie tratament pentru probleme specifice. Tocmai fiindcă problemele psihice omeneşti sunt individuale şi complexe, am sugerat adesea solicitarea ajutorului unui profesionist calificat.)

Lecturi recomandate

Pe lângă cărţile pe care le-am menţionat în diverse locuri de-a lungul acestui text, mai există alte câteva materiale pe care le recomandăm.

Pentru o privire de ansamblu asupra întregului spectru al tulburărilor psihice, cartea noastră favorită este scrisă de G.C.

Davidson şi J.M. Neale (1994), Abnormal Psychology (ed. a 6-a), publicată de John Wiley and Sons, New York.

După părerea noastră, cele mai bune cărţi despre terapia comportamentală raţional-emotivă sunt ediţiile revizuite şi actualizate ale cărţii lui A. Ellis (1994), Reason and emotion in psychoterapy, publicată de Birch Lane Press, şi a lui W. Dryden

(1995), Brief raţional-emotive behavior therapy, publicată de John

Wiley and Sons, New York.

Recomandăm cu căldură incisiva lucrare, academică dar populară, a lui M.E.P. Seligman (1993) What you can change & what you can't, publicată de Alfred A. Knopf, New York.

Una dintre cele mai bune cărţi generale de dezvoltare personală pentru înlăturarea obiceiurilor proaste este scrisă de J.O.

Prochaska, J.C. Norcross şi C.C. DiClemente (1994) Changing for good, publicată de Avon Books, New York. Cartea noastră favorită despre înţelegerea şi depăşirea depresiei este scrisă de H.H. Bloomfield şi P. McWilliams (1994) How to heal depression, publicată de Prelude Press, Los Angeles.

Cartea lui A. Fay (1994) PQR: prescription for a quality relations hip (epuizată la data la care scriem aceste rânduri, dar disponibilă în numeroase biblioteci) este o

carte minunată pentru oricine doreşte să îşi îmbunătăţească mariajul sau să îşi potenţeze relaţiile interpersonale.

Lucrarea lui B. Zilbergeld (1992) The new male sexuality, publicată de Bantam Books, New York, este cel mai bun material despre sexualitatea masculină scris până acum. (Ambele sexe pot afla multe din cartea aceasta.)

Fără modestie, apreciem ca fiind valoroasă cartea noastră

Don't believe it for a minute! de A.A. Lazarus, C.N. Lazarus şi A.

Fay (1993) care spulberă patruzeci de idei toxice, precum şi a cărţii anterioare a lui A.A. Lazarus (1985), Marital myths, ambele publicate de Impact Publishers.

De asemenea, suntem încântaţi că lucrarea lui A.A. Lazarus şi A. Fay I can if I want to, publicată pentru prima dată în 1975, a fost reeditată de Quill (William Morrow) în 1992.

Cabinete de psihologie.

— Exactitatea datelor revine psihologilor titulari ai acestor cabinete.

CENTRUL DE PSIHOLOGIE ŞI PSIHOTERAPIE PLOIEŞTI

Psiholog: CARMEN BONTAŞ

Servicii oferite: consiliere psihologică, psihoterapie individuală pentru adulţi, psihoterapie pentru copii şi adolescenţi, psihoterapie de cuplu, psihoterapie de familie, psihologie clinică, evaluare psihologică, logopedie, terapie ABA, art terapie, psihologia muncii, psihologia transporturilor, psihooncologie, grupuri support

Telefon: 0722 368 006

E-mail: psihologie ploieşti@yahoo.com

Adresa cabinet: Str. Vaslui, nr. 29

Judeţ/Oraş: Prahova/Ploieşti

CABINET INDIVIDUAL DE PSIHOLOGIE ŞI PSIHOTERAPIE

Psiholog: CAMELIA ANCA BACIU

Servicii oferite: consiliere psihologică, psihoterapie,

dezvoltare personală, facilitare grupuri, training

Telefon: 0722 774 583

E-mail: camyanca. baciu@gmail.com

Adresa cabinet: Bd. Ion Mihalache, nr. 109, al. 13 A, ap. 29, sector 1

Oraş: Bucureşti

CABINET DE PSIHOTERAPIE IOANA MONICA CIOLAN

Psiholog: IOANA MONICA CIOLAN

Servicii oferite: psihoterapie individuală (copii, adolescenţi, adulţi), psihoterapie de cuplu şi familie, dezvoltare personală, hipnoză

Telefon: 0740 990 300

E-mail: Ioana. monica. ciolan@gmail.com

Web: https://www.facebook.com/pages/Cabinet-Individual-de-Psihologie-Ciolan-Ioana Monica/356024991202422

Adresa cabinet: B-dul Carol I, nr. 26–28

Judeţ/Oraş: Iaşi/Iaşi

CABINET INDIVIDUAL DE PSIHOTERAPIE MAGDALENA CIUCĂ

Psiholog: MAGDALENA CIUCĂ

Servicii oferite: consiliere şi psihoterapie experienţială şi a unificării centrată pe adult-copil-cuplu-familie

Telefon: 0726 201 149

E-mail: ciucam7@gmail.com

Adresa cabinet: Str. Johanes Kepler, nr. 2, al. 2, se A, ap. 38, sector 2

Oraş: Bucureşti

CABINET DE PSIHOTERAPIE – ÎNTREABĂ UN PSIHOLOG

Psiholog: RADU NICOLAE COCEA

Servicii oferite: managementul stresului, psihoterapie, coaching

Telefon: 0744 438 489

E-mail: Raduintreabă-un-psiholog.ro

Adresa cabinet: Str. Traian, nr. 187 – 189

Oraş: Bucureşti
CABINET INDIVIDUAL DE PSIHOLOGIE RAISA CONSTANTINESCU
Psiholog: RAISA CONSTANTINESCU
Servicii oferite: psihanaliză, psihoterapie psihanalitică, consiliere psihologică, psihologie clinică
Telefon: 0744 384 484
E-mail: raisaconstantinescu@yahoo.com
Adresă cabinet: zona Podul Grant – Str. Turda, sector 1
Oraş: Bucureşti
CABINET INDIVIDUAL DE PSIHOLOGIE VIOLETA PECICAN
Psiholog: VIOLETA PECICAN
Servicii oferite: psihologie clinică, psihoterapie, formare în psihoterapie – psihodrama clasica (ARPSIC)
Telefon: 0749 091 157
E-mail: violetapecican@yahoo.com
Adresa cabinet: str. Ion Vidu, nr. 4, ap. 3
Judeţ/Oraş: Arad/Arad